Cont....3r

ప్రకృతి వైద్యం

Phone No. 7232

డా॥ K. V. N. D. ప్రసాద్

D. H. M. S., M. H. S. (London).,

వ్యవస్థాపకులు :- హోమియో, ప్రకృతి, యోగపరిషత్;

చీఫ్ ఫిజిషియన్ :- ఛారిటబుల్ డిస్పెన్సరీ;

చెరుకుపల్లి-522 309

విద్యా వినయేన శోభతే!

Phone No. 23037

JP PUBLICATIONS

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్

అగ్నికుల క్షత్రియుల వారి వీధి,

గంగానమ్మపేట, తెనాలి - 522 201.

PRAKRUTI VYDYAM

By : Dr. K. V. N. D. Prasad,
D.H.M.S., M.H.S (London)

ముద్రణ : ఫిబ్రవరి, 1996.	Edition : February, 1996.
అన్ని హక్కులు : జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-వారివి.	All rights reserved by: Janapriya Publications-Tenali.
వెల : రూ॥ 20.00.	Price : Rs. 20.00.
ముఖచిత్రము : ఎల్. రమేష్‌బాబు, విజయవాడ-2	Cover Design : L. RameshBabu, Vijayawada-2.
ముద్రణ : డి. బి. ప్రింటర్స్, రామమందిరము ఎదురువీధి, విజయవాడ-520 002.	Printed at : D. B. Printers, Opp. Ramamandiram St, Vijayawada-520 002.
ముఖచిత్ర ముద్రణ : ఐడియల్ ప్రోసెస్, శివకాశి-626 123.	Cover Printers : Ideal Process, Sivakasi-626 123

ప్రతులకు : Phone : 08644- 23037 For Copies :

JANAPRIYA PUBLICATIONS,
Agnikula Kshatriyula vari Street-II,
Ganganamma Pet, TENALI-522 201.

విషయ సూచిక

విషయము :	పేజీ :

ఆరోగ్య వేదిక

"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం!" అన్నారు గతంలో ! కానీ- ఈ రోజు "మహాభాగ్యమే ఆరోగ్యం" అన్నా ఆశ్చర్యపోని పరిస్థితులు ఏర్పడ్డాయి!! మధ్య తరగతి కుటుంబీకులు దీర్ఘ వ్యాధిగ్రస్తులు- ఆరోగ్యాన్ని పొందడానికి- ఎదుర్కొనే సమస్యలు కోకొల్లలు !

ధనవంతులైనా- ఆరోగ్యం లేనివాడు- జీవనసమరంలో విజయాన్ని గాంచలేరు. పేద- ధనిక తారతమ్యాలు లేక అందరికీ అందుబాటులో వుండేది ప్రస్తుత కాలంలో "హోమియో వైద్యం" మాత్రమేనని చెప్పక తప్పదు. హోమియో వైద్య విధానంలో- 20సం॥ల అనుభవంతో పాటు- యోగ, ప్రకృతి, అయస్కాంత వైద్యాలలో నైపుణ్యత గల వైద్యులు "డా॥ K.V N.D. ప్రసాదుగారు" వీరు ఈ క్రింది వ్యాధులకే గాక- అనేక దీర్ఘ, తరుణ వ్యాధులకు ఉత్తమ వైద్యాన్ని- సలహా చికిత్సలను అందించగలరు.

1. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుట, ఆందోళన, నిద్రలేమి, కలతేగాక- ప్రేమ భంగంవలన కలిగే- అన్ని మానసిక వ్యాధులకు-

2 బొల్లి,పులిపుర్లు, మొటిమలు, చర్మవ్యాధులు, కీళ్ళ, నరాలవ్యాధులు, కోరింతదగ్గు, పోలియో, పక్షవాతంలాంటి అన్ని శారీరకవ్యాధులకు-

3 నపుంసకత్వము, సంతానలేమి, ఋతుశూల, బ్లీడింగ్, సుఖవ్యాధులు, వంశపారంపర్యంగా వచ్చు జననేంద్రియ వ్యాధులకు—

4. మలబద్ధకం, విరేచనాలు, పసికర్లు, పొట్టలో క్రిములులాంటి అన్ని జీర్ణాశయ వ్యాధులకు-

ఈ క్రింది అడ్రస్‌కు రు 25/లు M O ద్వారా పంపి- పూర్తి వివరాలు, సలహాలు, తగిన వైద్యం- చికిత్స పొందగలరు.

గ్రంథ పరిచయం

ఈ ప్రపంచములోని సమస్త ప్రాణికోటి- జీవయాత్ర సాగించ టానికి- ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా అతి ప్రధాన ఆధారము, ఆరంభము- ప్రకృతే! జీవితం— సుఖ-సంతోషాలతోనూ, శారీరక ఆరోగ్యముతోనూ సాగిపోవాలంటే- ప్రకృతి ధర్మాలను అర్థం చేసికొని, వాటికనుగుణంగా నడుస్తూ, సహజ ప్రకృతిని ఆరాధించవలసినదే!! అలా కాక ప్రకృతికి వ్యతిరేకముగా నడిచే మానవుడు— అనేక దుఃఖాలకు, వ్యాధి బాధలకు గురికాక **తప్పదు!!!**

మన నిత్య జీవితములో ప్రకృతిని ఏ విధముగా ఉపయోగించుకోవాలో- అఖిలాంధ్ర పాఠకులకు తెలియజేయవలెననే సదుద్దేశంతో ఈ గ్రంథ రచనకు నాంది పలకడం జరిగింది. నేటి ఆధునిక మానవుడు సాధిస్తున్న ప్రగతితో బాటుగా— కొన్ని ప్రమాదాలనుకూడా ఎదుర్కొన వలసిన దుస్థితి ఏర్పడినది. ముఖ్యంగా సహజ ప్రకృతిని కాలుష్యమయం చేయడం పెద్ద ప్రమాదముగా చెప్పవచ్చును. ఉదాహరణకు— వాయు (గాలి) కాలుష్యం, ధ్వని (శబ్ద) కాలుష్యం, జల (నీరు) కాలుష్యం ఇలా ఒకటని ఏమిటి? ప్రకృతి సిద్ధమైన వాతావరణం మొత్తాన్ని కాలుష్య మయం చేసికొని, వింత వింత వ్యాధులకు గురై- మానసికంగా, శారీర కంగా కృంగిపోతున్నారు. ఒక విధంగా వాతావరణ కాలుష్యానికి ధనికుల కంటే- పేదవారే ఎక్కువగా బాధలననుభవిస్తున్నారు. ఆర్థికస్తోమతలేని- అనేక లక్షలమంది సోదర సోదరీమణులు వివిధ అనారోగ్యాలతో కృంగి కృశించి మట్టిలో కలుస్తున్నారని నిష్కర్షగా చెప్పవచ్చును. వాతావరణ కాలుష్యంతో— సతమతమయ్యే- బాధాతప్త హృదయులకు ఒకింత ఉప శమనం కలిగించాలనే తపనతో, ప్రకృతి సిద్ధమైన వైద్య ప్రక్రియలను **ఈ పుస్తకముద్వారా అందించాలనే- ప్రకాశకుల ఆశయానికి— "ప్రకృతి**

వైద్యుని"గా ఈ ప్రకృతి వైద్య చికిత్సలను- ప్రియతములైన ఆంధ్ర పాఠకులకు అందించడము జరిగింది.

ప్రకృతి వైద్యానికి అధిక ప్రాధాన్యత నిచ్చిన వారిలో మన "జాతిపిత" మహాత్మాగాంధీగారిని ప్రముఖంగా చెప్పవచ్చును మన రాష్ట్రంలో- హైదరాబాద్ (శివరామపల్లి, బేగంపేట)లోనూ; వరంగల్, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం; గుంటూరు జిల్లాలోని- తెనాలి, రేపల్లె, చెరుకుపల్లి; కృష్ణాజిల్లాలోని- విజయవాడ, పెనమలూరు, చిత్తూరు, తిరుపతి, కడప, అనంతపురం లాటి అనేక ప్రదేశాలలో- ప్రకృతి వైద్యానికి సంబంధించిన- వైద్యశాలలు- 21, డిస్పెన్సరీలు- 23 వున్నాయి. హైదరాబాద్- 'నేచరోపతిక్' కాలేజీ ఒకటి వున్నది. ఇవన్నీ ప్రకృతి సిద్ధమైన విధానాలను ప్రజల కందించడానికి చక్కటి కృషిని చేస్తున్నాయి. ఈ సంస్థలు- వ్యాధి పీడితులకు- ఖర్చు తక్కువ. ఉపయోగాలు ఎక్కువగా అందించే "ఆశా కిరణాలు"గా అభివర్ణించ వచ్చును. ఎందుకంటే- వివిధ వైద్య విధానాలతో—విసిగి, వేసారిన అనేకమందికి ఈ ప్రకృతి వైద్యంలో-ఉపశమన, నివారణలు జరుగుచున్నవి కాబట్టే!

ప్రకృతి వైద్య విధానంతో— ముఖ్యంగా— అజీర్తిలాటిగర్భాశయ వ్యాధులు, నరాల బలహీనత, ఊబ శరీరం (స్థూలకాయం) తగ్గించుట. స్త్రీలకు సంక్రమించు- అన్ని గర్భాశయ, మర్మావయ వ్యాధులేకాక- మానవులను- పీల్చి, పిప్పిచేయు అనేక రుగ్మతలను సులభతరంగా తగ్గించ వచ్చును.

ప్రకృతి చికిత్సకులు ఆయా వ్యాధుల ననుసరించి వివిధ రకాలుగా వ్యాధులను రూపుమాపుతారు. ఈ వైద్యంలో-వర్ణ చికిత్స (Chromo Theropy), జల చికిత్స (Hydro Theropy) అయస్కాంత చికిత్స (Magnetic Theropy), మట్టి చికిత్స (Mud Theropy) లాటి అనేక విభాగాలుంటాయి మందులతో పనిలేకుండా చేయు అన్ని చికిత్స

లను "ప్రకృతి వైద్యం"గానే చెప్పవచ్చును ఆవిరిస్నానం (Steam Bath), తొట్టిస్నానం (Tub Bath), వెన్నెముక స్నానం (Spinal Bath), పాదస్నానం (Foot Bath)లాటి జల చికిత్సలేకాక—కూర గాయలు, పండ్లు, పానీయాలతో చికిత్సలు: ఇంకా మడ్ పాక్ (బురద పట్టి), మసాజ్ (మర్దన), ఉపవాస (Fasting) చికిత్సలాటివేకాక నవీన పద్ధతులతో అనేక చికిత్సలను చేయుచున్నారు. ప్రకృతి వైద్యాన్ని గురించి ప్రజలకు తెలియజేయు తలంపుతో-వరంగల్ నుండి-"ఆరోగ్య సాధనం" అను పత్రిక, హైదరాబాద్ నుండి-"ప్రకృతి" అనే పత్రిక వెలువడుతున్నాయి ప్రకృతి వైద్యచికిత్సాభివృద్ధికి-రాష్ట్ర, కేంద్ర ప్రభుత్వాలు కూడా సహాయపడుతున్నాయి

"ప్రకృతి వైద్యం" అను పేరుతో నాచే వ్రాయబడిన ఈ పుస్తకము ప్రకృతి వైద్య పూర్తి విశిష్టతలను తెలియజేయ లేకపోయినప్పటికీ సామాన్య వ్యాధులకు నివారణా ప్రక్రియలు, ముఖ్యమైన అన్ని మార్గ దర్శక సూత్రాలను తెలియజేయడము జరిగినది. మిత్రులు, శ్రేయోభి లాషులు, ప్రకృతి వైద్య విజ్ఞానులు-సహృదయంతో వారి అనుభవాలు గానీ! సలహాలు- సూచనలుగానీ. ఆధునిక వైద్యపద్ధతులుగానీ తెలియ జేసిన-మలిముద్రణలో జేర్చగలమని మనవిచేస్తూ- ప్రియతములైన— అఖిలాంధ్ర పాఠకులసేవలో- మరొక వైద్య గ్రంథ రచన కొనసాగించ డానికి ఉపక్రమిస్తూ, సెలవు తీసికొనే—

మీ ఆరోగ్యాభిలాషి

—డా॥ **K. V. N. D** ప్రసాద్,

D.H.M.S. (M.H.S. London)

"ఆరోగ్యమ్ భాస్కరాదిచ్ఛేత్!"

ప్రపంచానికి ప్రకృతి వైద్యాన్ని గూర్చి తెలియజేసిన "ప్రిస్నిట్జ్" విశిష్టత

పురాణ యుగమునాటినుండి భారతావనిలో ప్రకృతి చికిత్సలు వున్నప్పటికీ-మొత్తం ప్రపంచానికి ప్రకృతి వైద్యాన్ని గూర్చి తెలియజేసిన మూల పితామహునిగా- డా॥"ప్రిస్నిట్జ్"కి అగ్రస్థానమివ్వవచ్చును.

సుమారు 110 స॥ల క్రితము జర్మనీ దేశస్థులైన ప్రిస్నిట్జ్-ఈ ప్రకృతి వైద్యాన్ని శాస్త్రీయ విధానంలో నిరూపించుటకు నడుము బిగించిన ప్రారంభకునిగా చెప్పవచ్చును. జర్మనీలోని "గ్రాఫెన్‌బర్గ్"లో నివసిస్తూ- స్వచ్ఛమైన గాలి, నీరుతోనే-వ్యాధులను నివారణ చేస్తూ— రొట్టెలను, అపుపాలను ఆహారంగా ఇచ్చేవారు నగర, పట్టణ గ్రామాలకి దూరంగా- అరణ్య ప్రాంతంలో— డా॥ప్రిస్నిట్జ్ నివసిస్తూ వున్నప్పటికీ- జర్మనీలోని వివిధ ప్రాంతముల నుండేకాక- దేశదేశాలనుండి కూడా అనేకమంది రోగపీడితులు వచ్చి- ఆరోగ్యాన్ని పొంది వెళ్ళేడివారు.

జర్మనీలో "ఆరోగ్య సదనము"ను స్థాపించి, మందులు లేకుండా వ్యాధులను నివారిస్తూ, ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతమును- దశదిశలా ప్రచారము గావించిన ఘనత డా॥ ప్రిస్నిట్జ్‌కే దక్కింది.

డా॥ ప్రిస్నిట్జ్ శిష్యకోటిలో- డా॥హాక్, రిక్లీ, జిష్ట్, కునేల్, లహమాన్, టర్న్‌పిటర్, జాన్, కెల్లాన్, ట్రాక్ మరికొందరు అమెరికా నివాసులు కూడా ఈ ప్రకృతి వైద్యాన్ని విశేషంగా అభివృద్ధి గావించారు. క్వింబేడ్జ్ అను లేడీడాక్టర్- ప్రకృతి వైద్యపద్ధతులతో మానసిక చికిత్సలు గావించి, నిపుణురాలుగా ప్రఖ్యాతిగాంచెను శాస్త్రీయ దృష్టితో వైద్య శాస్త్రమును చక్కగా అవలంభించిన అనేకమంది అల్లోపతి వైద్యులు కూడా ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహార వైద్యాలను విశేషంగా ప్రచారము గావించారు, గావిస్తూ ఉన్నారు.

ప్రకృతి వైద్యము

ప్రకృతి వైద్య మూల సిద్ధాంతము

"అమంత్ర మక్షరం నాస్తి। నాస్తిమూల మనౌషధం।
అయోగ్యః పురుషోనాస్తి। యోజకస్తత్ర దుర్లభః॥"
"ఔషధములేని ఆకు లేదిలలోన॥ మంత్రశక్తిలేని మాటలేదు॥"
లేదుపనికిరానివాడే పృధివిలోన।యోజకుండొకండుఉండవలెను॥"

అంటే-"మంత్రంగా ఉపయోగపడని అక్షరంగానీ, మందుగా ఉపయోగపడని చెట్టు (వ్రేళ్ళు, ఆకులు, మొ॥)గానీ, దేనికీ పనికిరాని మనిషిగానీ ఈ సృష్టిలో లేదు- అయితే- వీటి అంతర్యాలను తెలుసుకొని ఉపయోగించుకొనువాడు మాత్రము అరుదుగా కనిపిస్తాడు!" ఇది శ్లోకార్థము. ఈ విషయాన్ని నిరూపించుటలో ప్రజ్ఞ చూపిన "జీవకుడు" చిరస్మరణీయుడు! ఈయన తక్షశిల విశ్వకళా పరిషత్‌లో విద్యార్థిగా వైద్య విద్యను అభ్యసించారు. వైద్యాచార్యులు- వైద్య విద్యపూర్తిచేసిన విద్యార్థులను పిలిచి "వైద్యానికి పనికిరాని మొక్కగానీ, ఆకుగానీ, వ్రేళ్ళుగానీ తీసుకొని రమ్మ"ని పంపారు. జీవకుడు తప్ప మిగిలిన విద్యార్థులందరూ గంపలకి గంపలు రకరకాల ఆకులను పనికిరానివంటూ తెచ్చారు. మన జీవకుడు మాత్రం ఖాళీ చేతులతో ఆచార్యుల వద్దకు వచ్చాడు. ఆచార్యులు "ఏమిటి? ఉత్త చేతులతో వచ్చావు?" అని ప్రశ్నించగా- జీవకుడు ఆచార్యునితో- "ప్రకృతి ప్రసాదించిన వాటిలో ఔషధమునకు పనికిరాని వస్తువు ఈ సృష్టిలోనే నాకు కనిపించుటలేదు గురుదేవా!" అని సమాధానమిచ్చాడు. ఈ జీవకుడు జీవకారుణ్య మూర్తియైన-"బుద్ధ భగవాను"ని శిష్యుడై -బౌద్ధ మతస్థులకు ఉచిత వైద్యము చేశాడు. ఆఖరికి- వైద్యం చేయించుకొనుటకు బౌద్ధమతం స్వీకరించే ప్రజలు అధికమైతే- రోగులకు మతదీక్షను ఇవ్వవద్దని చెప్పవలసి వచ్చింది. ప్రకృతి వైద్యుని విశిష్టత- చేయగలిగినవారు చేస్తే ఇలా వుంటుందన్నమాట!

ప్రకృతిలో లభించే నీటితో- విద్యుచ్ఛక్తిని సృష్టిస్తున్నారు. సూర్యకాంతి నుండి శక్తిని గ్రహించి, సౌర్య విద్యుత్‌తో అనేక ప్రయోజనలను పొందుతున్నారు. భూసారంతో- వివిధ రకాల పంటలను పండిస్తున్నారు.

మందులులేని ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతము-ఔషధాలు వినియోగించు వైద్య సిద్ధాంతమునకు పూర్తి వ్యతిరేకమైనది మందులవల్ల- అనేక కష్ట, నష్టాలుండుటయేకాక- రకరకాల వ్యాధులు పుట్టుటకు కారణమగునని ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతము. కాబట్టి- ప్రకృతి ప్రసాదితాలైన- మట్టి, నీరు, కాంతి, స్వయంశక్తులతో- వ్యాధులను నివారించుటయే ప్రకృతి వైద్యం!

ప్రకృతి వైద్య మూల సిద్ధాంత మేమిటంటే- "వ్యాధి నివారణ- నిరోధకశక్తి మన శరీరంలోనే వున్నదని, ఆ శక్తికి అనుకూల వాతావరణ మేర్పరిచి– తత్త్వచికిత్స చేయుటయే- ప్రకృతి సూత్రమని; శరీరంలో మాలిన్యములు జేరినపుడు- శరీర అణు, కణ చలనములో కలిగే కలతయే వ్యాధి అనీ; ఆ మాలిన్యములను తొలగించిన– మరల కణ చలనము చైతన్యవంతమై కలత నివారించి- ఆరోగ్యము కల్గును!" అన్నదే ఈ వైద్యానికి ప్రధాన సిద్ధాంతము.

ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతం-ముఖ్య సూచనలు

1. శరీరములోని మాలిన్యాలను తొలగించుట:
2. నిద్రాణమైయున్న ప్రధాన జీవశక్తి (చైతన్యం)ని ఉత్తేజపరచి– శరీరానికి సహజశక్తిని కలిగించుట,
3. సూక్ష్మజీవు (బాక్టీరియా, వైరస్)ల సిద్ధాంతమును, మందుల వాడుకను- వ్యతిరేకించుట,
4. రోగి తత్త్వమును నిర్ణయించి– తదనుగుణమైన- ఆహారం, విహారం, వ్యాయామాలను విధిగా అమలు జరుపుట,

పై నాలుగు సూత్రములను- రోగులందరూ విధిగా పాటించవలేసినదే!

దేహంలోని మాలిన్యాలను తొలగించుట అంటే ఏమిటి?

1) మన శరీరం- వివిధ రసాయనాలు,పాంచభౌతిక పదార్థాంతో నిర్మించబడినది ఈ పదార్థాలన్నీ అణువుల సముదాయంతోను, అణువులన్నీ పరమాణువులతోనూ నిండి వుంటాయి. కణముల నుండి, ధాతువుల నుండి– కండరాలు, ఎముకలు, అవయవాల నిర్మాణంలో--ఎలక్ట్రానుల చలనముల వలన- ఇవి అభివృద్ధి జెందుట, నశించుట జరుగు చున్నది ప్రతి కణమునకు ఈ గుణాలు నిబిడీకృతమై వుంటాయి. ఈ గుణములన్నీ శరీరానికి చెందినవేనని Biology (జీవశాస్త్రం) చెప్పు చున్నది. అనేక ఎలక్ట్రాన్‌ల కలయికయే అణువు. అణువుల చలనములో- ఎలక్ట్రాన్‌లతోబాటుగా- "మైక్రోజిమా"అనునదికూడా వున్నది. ఎలక్ట్రాన్‌లు అతివేగంగా- రక్తమంతటా ప్రవహించు చుండును. ఈ ఎలక్ట్రాన్‌లను ఇలా ప్రవహింపజేయు చైతన్యమే "ప్రాణము" అని చెప్పబడినది. ఈ ప్రాణశక్తి ప్రవహించని ధాతువులు నశించి, మరల అభివృద్ధిని జెందక తమ స్వశక్తిని కోల్పోవుటయే కలత! కలత కల్గిన ధాతువులు నశించినపుడు ప్రాణశక్తిని వీటికి అందకుండా అడ్డగించు శక్తి "మైక్రోజిమా"కు గలదు. ఈ మైక్రోజిమాను సరిజేయుటనే మాలిన్యమునను తొలగించుట!! తొలగించే పద్ధతులు, సూత్రములను ఆచరించుటయే– ప్రకృతి వైద్యము!!!

2) శుక్ర-శోణితాల కలయికతో అంకురించిన కణము- స్త్రీ గర్భకోశంలోని అనుకూల వాతావరణములో- "పిండము"గా అభివృద్ధిజెంది, శిశువుగా మారి- ఈ ప్రపంచంలోకి ఉదయించు చున్నది. ఈ విధంగా జనించిన శిశువు- ఆహారమును గ్రహించును. ఈ ఆహారాన్ని శరీరాభివృద్ధికి వినియోగింపజేసి- పెంచి, పెద్దచేయుటలో ప్రధాన పాత్ర వహించునది చైతన్యము (ఇదియే ప్రాణము, శక్తి) ఈ చైతన్యము నశించినంతనే ప్రాణి- శవము (చైతన్య రహితం)గా మారుతున్నది. ఈ చైతన్య శక్తిలోని లోపములను సరిజేయుటయే- ప్రకృతి వైద్య సూత్రములు!

3) ఫ్రెంచి దేశపు వైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్త, మహామేధావి, మాంట్ పెలియర్ విశ్వవిద్యాలయంలో- రసాయనిక శాస్త్రవేత్త- "ఆంటోనీ బీఛాంప్" ఈయన ఢిల్లీ విశ్వవిద్యాలయంలో జీవశాస్త్ర పండితులైన "లూయీపాశ్చర్"కు, ప్రొ॥ మెచ్నికావ్‌కు సమకాలికులు!

ఆంటోనీబీఛాంప్- అంతకుముందు సిద్ధాంతీకరించిన- వైరస్, బాక్టీరియాల వైద్యవిధానాన్ని వ్యతిరేకించుటచే- ఆనాటి వైద్య విధానంలోనే విప్లవం సృష్టించుటయేగాక- "అల్లోపతి వైద్యశాస్త్ర" విధానానికే మూలమైనది.

పాశ్చర్, మెచ్నికావ్ మొ॥వారు సిద్ధాంతీకరించిన- సూక్ష్మజీవుల సిద్ధాంతాన్ని- బీఛాంప్ "తప్పు" అని ఖండించెను. లూయీపాశ్చర్- గాలిలోనుండి, బయటి నుండి- బాక్టీరియా, వైరస్‌లు వ్యాపించునని తెలుపుటచే బీఛాంప్- "అవి ఎక్కడనుండో రావు" అని సిద్ధాంతీకరించెను "సృష్టిలో ప్రతిజీవి- కణముల సమూహమేనని, ఆ కణములన్నీ సూక్ష్మజీవులతో నింపబడి వుంటాయని, వీటికే 'మైక్రోజిమా'లని పేరు" అని తెలిపెను. "ప్రతి వ్యాధికి- ఒక సూక్ష్మజీవి కారణము!" అని పాశ్చర్ అంటే; బీఛాంప్- "శరీరంలోని- మైక్రోజిమాకు 'పులియుట' అని అర్థము! శరీరంలోని కణముల యందలి పదార్థము పులిసినపుడే- అక్కడ సూక్ష్మజీవులు ఏర్పడతాయి" అనీ, "రోగ పదార్థం ఒక్కటే గానీ, రూపాలువేరు" అనీ, "అవి పెరిగే అనుకూల పరిస్థితుల ననుసరించి రూపాలు మారుతూ- పెరుగుతాయి"అని బీఛాంప్ విశదీకరించెను.

ఏది ఏమైనా- ప్రకృతి శాస్త్రము మాత్రము- "ఎచ్చట నుండో సూక్ష్మజీవులురావు! వ్యాధి వ్యాధికి ఒక్కొక్క సూక్ష్మజీవిలేదు. సూక్ష్మజీవులన్నీ-మన శరీర మాలిన్యంలో, మనం తీసుకొను ఆహారం మరియు విహారాలవల్ల ఏర్పడు"నని నమ్ముచున్నది.

"సూక్ష్మజీవులు వ్యాధిని కలిగించలేవు!" అని దృఢంగా నమ్మి, ఋజావు చేసిన- బీఛాంప్ "వ్యాధులు రాకుండా టీకాలు, ఇంజక్షన్స్, కాపాడలేవు! పైగా అవి ఆరోగ్యాన్ని కలిగించు కొన్ని సూక్ష్మక్రిములను

కూడా సంహరించును. దీనితో అనేక క్రొత్త క్రొత్త వ్యాధులు ఉద్భ వించును!" అని అభిప్రాయపడెను (స్థలాభావంతో "సూక్ష్మజీవుల సిద్ధాంతము"ను అవసరము మేరకే చర్చించబడినది)

డా॥ పవెల్స్ సిద్ధాంతం ప్రకారము– "శరీరంలో పులిసిన- కణ రసాయనిక పదార్థం- రక్తవాహ నాళములలో చిక్కుకొనిపోయి. రక్త ప్రసరణ సక్రమంగా లేక- ప్రాణవాయువు నశించి, సహజమైన రోగ మాలిన్యములోని పదార్థం– మూల కణములలో సూక్ష్మజీవులుగా మారు తుంది; తెల్లకణములలో- రోగ పదార్థంగా మారుతుంది. వీటికి ప్రకృతి సిద్ధమైన- ఆహార పదార్థాల ద్వారా, మర్దనలద్వారా- చైతన్యం కలిగింప జేసి– ఆ కణ స్థితిని– యథాస్థితికి తీసికొని రావడమే- ప్రకృతి తత్త్వ వైద్య సిద్ధాంతము!"

ప్రకృతి వైద్యము- రోగ నిర్ణయము

ప్రకృతిసిద్ధంగా- మనదేహంలోని కణాలు రెండు విధాలుగా పని చేయును. అవి 1. అనుకూలమైన పరిస్థితులలో- వృద్ధి జెంది, చైతన్య ముగా (ఆరోగ్యంగా) వుండుట; 2. ప్రతికూల పరిస్థితులలో- వీటిపనిలో లోపము వలన- నశించును. ఇట్లు నశించుటయే కలత (వ్యాధి)!

మనశరీరములోని ఆరోగ్యకరమైన రసాయనిక మార్పు మానసిక ఆరోగ్యమును కల్గించును ఆ రసాయనిక మార్పు అనుకూలముగా లేని ఎడల మానసికముగా నైతిక విలువలు నశింపజేయు స్థితికి వచ్చు చున్నది. అది క్రమక్రమముగా శారీరక వ్యాధిగా కూడా మారుచున్నది.

1. అనుకూల స్థితి అంటే : మానసిక ఉల్లాసము, ఆనందము, ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారము, నియంత్రణ కలిగిన కామేచ్ఛ!

2. ప్రతికూల పరిస్థితి అంటే : మానసికముగా క్రుంగుట (డిప్రెషన్), దుఃఖము, కోపము, విచారము కృత్రిమ ఆహార పదా ర్థాలు నియంత్రణలేని కామేచ్ఛ!

ఆరోగ్య జీవన సరళి

ఆకస్మాత్‌గా సంభవించే ప్రమాదాలు (యాక్సిడెంట్స్) తప్ప- మిగతా వ్యాధులు- సరైన విజ్ఞానంలేక, ఆహార విహార నియంత్రణలాటి క్రమశిక్షణలేక వచ్చుచున్నవే అని చెప్పవచ్చును

మన దేహములోని-అణు చలనము, వాటి గమనము-50 సం॥లు దాటిన తదుపరి కొద్దిగా తగ్గి ధాతువుల యందు- వ్యాధి నిరోధక, నివారణ శక్తిలో లోపమేర్పడి- శరీర పటుత్వము క్రమక్రమముగా తగ్గుచుండును. ఇట్లు అణువులలో శక్తి తగ్గిపోగానే- శరీరంలో వ్యాధి మాలిన్యములు పెరుగును. ఈవిధంగా మాలిన్యములను పెరగకుండా - ఆహార విహారాలు, విశ్రాంతి, మానసిక స్థితులను నీటిద్వారా, వెలుతురుద్వారా, మట్టిద్వారా క్రమపరచుకొనవలెను అయితే ఈవిధంగా- "మైక్రోజిమా" గమన వేగము తగ్గుట అనేది- వయసు మీదపడుట వలనే గాక- ఇతర దురలవాటుల వలన, సుఖవ్యాధులవలన కూడా తగ్గవచ్చును.

కొందరు శక్తి పెరుగుట కొరకు- మాంసం, గ్రుడ్లు, చేపలు, మసాలా దినుసులులాటి ఆహారాలను రోగులకు తినిపిస్తూ వుంటారు దీనిని ప్రకృతివైద్యము విశ్వసించదు. ఎందుకంటే- ఈ ఆహార పదార్థాలవల్ల శక్తి పెరిగే మాట అటుంచి- వీటి వలన- వ్యాధి పదార్థాలు శరీరములో అధికంగా పెరిగి, జీర్ణప్రక్రియ త్వరితగతిని చెడిపోతుంది. కాబట్టి ప్రకృతి వైద్యం- మాంసాహారమును; ఉత్తేజాన్ని కలిగించు- ధూమపానం. నస్యం, మద్యపానం లాంటి వాటిని పూర్తిగా వ్యతిరేకించును.

రసాయనిక శాస్త్రము- 18 ధాతువులను కనుగొన్నది. మన శరీరం సక్రమంగా పనిచేయవలెనన్న- ఈ * ధాతువులన్నీ నియమిత పరిధి ననుసరించి సమపాళ్ళలో వుండాలి

---

* ధాతు లోపములు, జీవశక్తిని గురించిన సమగ్ర వివరణకు- నాచే వ్రాయబడిన "హోమియో వైద్యం"(Rs. 15/-) "జర్మనీ వైద్యం" (Rs 10/-)అనునవి చూడగలరు. ప్రతులకు- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-1"కి సదరు పైకము M. O. చేయగలరు —రచయిత.)

వ్యాధిని కలిగించు ముఖ్య కారణాలు :-

1 మన శరీరములో అతి ముఖ్యమైన రసాయనశాల వంటి భాగము- జీర్ణకోశము. దీని పనిలో లోప మేర్పడిన- శరీరములో "కలత" (వ్యాధి) ఏర్పడును.

2. మన శరీరము నుండి బహిష్కరింప వలసిన మలినాలు సక్రమంగా బయటపడకపోతే- వ్యాధి ప్రారంభించును. అందు ముఖ్యమైనవి మల- మూత్రాలు, చమట, స్త్రీల ఋతుక్రమము, ప్రాణవాయువును సక్రమంగా గ్రహింపని ఊపిరితిత్తుల వల్ల విష వాయువులు వెలువడక- కలత వచ్చును.

3. విశ్రాంతి అనగా నిద్ర వలన- మెదడుకు, శరీరానికి శక్తి పెరుగును. ఈ విశ్రాంతి క్రమబద్ధంగా లేకపోయినా వ్యాధి జనించును.

పై వాటినన్నిటిని క్రమపరచుకొనుటకు సక్రమమైన ఆహారం, తగిన శారీరక ★ వ్యాయామాలు ఆచరించాలి!

వంశ పారంపర్య వ్యాధులు - ప్రకృతి చికిత్స

ఇంతకు ముందు అధ్యాయాలలో- కణాలకు కూడా గుణమున్నదనీ, అవి శుక్ల- శోణితాల కలయికతో రసాయన మార్పుజెంది, పిండముగా ఏర్పడుతుందని తెలుసుకొన్నాము. ఇక్కడ చర్చించేది- శుక్ల, శోణితాల కలయికకు ముందు కూడా- కణముల గుణములలో విశేషాలున్నవని!

పాలలో- మజ్జిగ లేక మరేదైనా తోడుకొనుటకు కలిపిన- పాలు యొక్క గుణము, రూపము మార్పుజెంది- పెరుగుగాను ఆ తరువాత- మజ్జిగ, వెన్నగా రూపాంతరము జెందును నిజానికి ఈ గుణాల మార్పు

★ ప్రాణాయామం, ధ్యానం, ఆసనాలులాటి వివిధ విషయాలకు 80 ఒరిజినల్ ఫోటోలతో, నాచే వ్రాయబడిన- "యోగశాస్త్రం" (వెల- Rs. 15/-) అను గ్రంథం చూడగలరు. ప్రతులకు- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్ తెనాలి-1"కి Rs. 16/లు M. O. చేయండి !—రచయిత)

లన్నీ ప్రకృతి సిద్ధంగా పాలలో అంతర్గతంగా నిక్షిప్తమై యున్నాయి. ఉదాహరణకు :- పాలతోడుకు- మజ్జిగపాళ్ళు సమానంగా పడకపోయినా పాలలో అనుకూలంకాని పదార్థాలు కలిసినా- పాలు తోడుకొనక పోవడమో, విరిగిపోవడమో జరుగుతుంది. అంటే- ఏ పదార్థాన కా పదార్థం ప్రత్యేకించి గుణాలను కలిగి వుంటుందన్న మాట!

ఆవు, గేదె, పులి. మేక, మనిషి మొ॥గు వివిధ రకాల జంతువుల పాలు ఒకే రకంగా వుండక విభేదించుచున్నవి. (కెమిస్ట్రీ, బయాలజీ కూడా కొద్ది భేదాలను తెలుపుతున్నవి. ఆయుర్వేద వస్తు "గుణదీపికలు" వీటి వివిధ గుణాలను తెలుపుతున్నవి) దీనికి కారణం- వాటి కణ రసాయనిక మార్పులు, గుణాలే! వీటినిబట్టే- ఏ జాతికారూపము ఏర్పడుతున్నది. (అంటే పులికి పులి, మేకకు మేక జన్మించుట)! ఇదే సకల చరాచర సృష్టి వైచిత్రి!!(జీవ రసాయన శాస్త్రం- జీన్స్, క్రోమోజోమ్స్ అను పేరుతో ఈ విషయాన్నే చెప్పుచున్నది)

పై విషయాల ననుసరించి- వ్యాధి పదార్థాలు రసాయనికకణాలకు కూడా వున్నవని మనకు విశదమగుచున్నది కదా!? శరీరంలోని వ్యాధి తొలి దశలో- ఆరోగ్యము కలిగించినట్లే; వాటి రసాయనిక మార్పుల లోని, ప్రతికూల గుణములు, దోషములు తొలగించవచ్చును.

వంశ పారంపర్య వ్యాధులను తొలగించుటకు అనుకూలమైన కాలము నుండి ప్రకృతి చికిత్సలను నెరపిన సంతానమును ఆరోగ్యకరంగా వుంచవచ్చును. దీనికి అనుకూలమైన కాలము- "స్త్రీ గర్భం దాల్చిన 2,3 నెలల నుండి ప్రసవించేవరకు" అని ప్రకృతి వైద్య శాస్త్రము నిర్దేశిస్తున్నది. ఈ సమయములో ప్రకృతి వైద్యం ఆచరిస్తే- తల్లి, తండ్రులకున్న వ్యాధులు పిల్లలకు సంక్రమించవు. (నాచే వ్రాయబడిన "హోమియోవైద్యం" నందు వంశ పారంపర్య వాధులకు నివారణ లున్నవి) కాబట్టివంశ పారంపర్య వ్యాధులు రాకుండా- అనుభవజ్ఞులైన ప్రకృతి వైద్యులను (లేక హోమియో వైద్యులను) సంప్రదించిన- వారు వాటిని దూరం చేయగలరు. ఏ వైద్య శాస్త్రమైనా ఆరో

గ్యాన్ని గురించి తెలియజేస్తుంది కానీ ఆచరించవలసినది మాత్రము వ్యాధిగ్రస్థులేననిగుర్తించి, ఆచరించి వ్యాధులను పారద్రోలండి!

తరుణ వ్యాధులు దీర్ఘ వ్యాధులుగా మారుట

తరుణ వ్యాధులంటే- వాతావరణ మార్పుల వలన, ప్రకృతి వైపరీత్యాల వలన- కొంతకాలము అనారోగ్యమును కలిగించునవి. సహజంగా అనారోగ్యాలు శరీరంలోనికి ప్రవేశించగానే- దేహమందలి ధాతువులు- వాటిని బయటికి నెట్టివేస్తూ వుంటాయి. ఈ విధంగా నెట్టి జేయడానికి ధాతువులకు శక్తి చాలని ఎడల- అనారోగ్యాలు ప్రమాదకరంగా పరిణమించి, వ్యాధి అధికముగా వృద్ధిజెంది, ప్రాణాపాయస్థితి వచ్చును. కాబట్టి ప్రకృతి సిద్ధమైన- ఆహార, విహారాలను, తగిన వాతావరణాన్ని కల్పించి- ధాతువులు పోరాడటానికి అనువుగా మార్పులు చేయవలసి వున్నది దీనితో అనారోగ్యాలు వాటంతటవే- మనదేహము నుండి వెడలిపోయి, పూర్వారోగ్యము కల్గును.

తరుణ వ్యాధులకు ఉదాహరణ :- జలుబు, దగ్గు, తుమ్ములు, జ్వరం, విరేచనాలు, వాంతులు, తడపర, ఆటలమ్మ, శ్రమాధిక్యతచే శారీరక నొప్పులు మొ॥వి.

తరుణ వ్యాధులన్నిటికి- జల, మట్టి, మర్దన, ఉపవాస చికిత్సల ద్వారా- ధాతువులను యథాస్థితికి తీసుకొని వచ్చిన- ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చును. అయితే అజ్ఞానం వల్లగానీ, నిర్లక్ష్యం వల్లగానీ- తరుణ వ్యాధులు సంక్రమించినప్పుడు ధాతువులకు సహకరించ లేకపోయినట్లయితే- ధాతువులు శక్తిని కోల్పోయి, నశిస్తాయి. ధాతువులు నశించిన తోడనే తరుణ వ్యాధులు- దీర్ఘవ్యాధులుగా మారిపోతాయి.

వ్యాధులు తిరగబెట్టుట-ఒక పరిశీలన

తరుణ వ్యాధులు మన శరీరములో ప్రవేశించినపుడు- ప్రకృతి శక్తికి వ్యతిరేకముగా ఔషధములు వాడుటవలన-ఆ ఔషధాలు ధాతువు

లను నశింపజేసి- ధాతువుల పోరాటాన్ని తాత్కాలికముగా ఆపును. ప్రజా ఉద్యమాలు నడిచినప్పుడు- ప్రభుత్వం "లా అర్డర్‌ను" ఉపయోగించి వాటిని అణగద్రొక్కును. దీనివలన ఉద్యమ ఉద్రిక్తత తగ్గునే గాని ఆగదుకదా!? ఈ విధముగానే- ధాతు శక్తి తగ్గిపోగానే- వ్యాధి అక్కడ నిలబడి, దీనివల్ల జనించిన బాధ తాత్కాలికంగా ఉపశమించును. అయితే ధాతువులకు గల సహజ గుణమువల్ల వ్యాధులతో పోరాటము జరుపుతూనే వుంటాయి. కొంతకాలము ఇట్లు జరిగిన తదుపరి— మనము తీసుకొను ఆహార, విహార జాగ్రత్తలవల్ల ధాతుశక్తివృద్ధిపితమై- వ్యాధి పదార్థాలను బయటకు నెట్టుతూ— దానితో నంటి పెట్టుకొని యున్న ఔషధ పదార్థాలను కూడా దేహము నుండి నెట్టివేయును. ఈ పరిస్థితినే మనము "వ్యాధి తిరగబెట్టింది?" అని అంటూ వుంటాము ఈ స్థితిలో తిరిగి మందులను వాడతాము. పనిచేయకపోతే అంతకన్నా బలీయమైన మందులను వాడతాము. అప్పుడు కూడా పై విధంగానే మరల మరల జరుగుటవల్ల ధాతువుల శక్తి శాశ్వతముగా నశించి, నశించిన ధాతు పదార్థం కృళ్ళిపోయి- ఆ ప్రదేశములో వ్రణాలు, గడ్డలుగా మారుట జరుగును. లేదా తెల్లకణాలు వృద్ధి జెంది చీము కారుట, ఆ ప్రాంతము (భాగం) పూర్తిగా పనిచేయలేకపోవుట జరుగును ఈ పరిస్థితులలో నే శస్త్ర చికిత్సకులు రంగప్రవేశం చేసి ఆ ప్రాంతాన్ని తీసివేయటానికి ప్రయత్నించెదరు. శస్త్ర చికిత్సతో కూడా ఆ భాగాన్ని తీసివేసే అవకాశం లేకపోతే— ఆ రోగి బాధతో శాశ్వతముగా మరణించవలసిందేనని చెప్పాలి!

పై అనర్థాలు వాటిల్లకుండా వుండాలంటే- అవసరమైనమందులు గానీ, బలమైన మందులుగానీ వాడకుండా ధాతువులకు సహజసిద్ధంగా శక్తిని పెంచి, ఆరోగ్యమును కలుగజేయు ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతాలు ఆచరించాలి. తరుణ వ్యాధులన్నీ నాల్గురోజులు అటూ ఇటూ అయినా ప్రకృతి చికిత్సవల్ల నిశ్శేషముగా నిర్మూలించబడును రోగ పదార్థం బాగా వృద్ధి జెందిన తరువాతగానీ, మందులను అధికంగా వినియోగించిన

తరువాతగానీ, వ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేయుట వల్లగానీ, ధాతువులు నశించిన తరువాత ప్రకృతి వైద్యం చేయగలిగింది లేదు. కాబట్టి వ్యాధి తరుణ దశలోనే ప్రకృతి చికిత్సలను పొందండి!

ఒకవేళ వ్యాధి తీవ్రతరమై, శస్త్రచికిత్స తప్పనిసరి పరిస్థితులలో- ముందుగా ప్రకృతి వైద్యుని సంప్రదించి, తగిన సూచలను పొంది-శస్త్రచికిత్సానంతరం తిరిగి ప్రకృతి చికిత్సలను పొందుట అత్యుత్తమ పద్ధతి!

ఔషధ వైద్యాన్ని - ప్రకృతి వైదం ఎందుకు వ్యతిరేకించును ?

ఔషధ వైద్యం- కేవలం సూక్ష్మ జీవులను చంపుట (వ్యాధిని కలుగజేయు- బాక్టీరియా, వైరస్) పైనే ఆధారపడి వున్నది. ఈ సూక్ష్మ క్రిములను సహకరించడానికి విషౌషధాలను కనుగొనక తప్పలేదు. వీటిని ఎంత త్వరగా నిర్మూలించాలంటే అంత బలీయమైన విషపు మందులను తయారు చేయాలి! ఈ ఔషధాల వాడకం వృద్ధియగుచున్న కొద్దీ- కాల క్రమేణా వీటి విష ఫలితము వలన మరికొన్ని క్రొత్త వ్యాధులు సృష్టింపబడుతున్నాయి.

పై విధముగా క్రొత్త వ్యాధులు ప్రబలమయ్యే కొద్దీ- మరికొన్ని క్రొత్త విషాలతో ఔషధాలను కనుగొనక తప్పడంలేదు. ఈ విధంగా రోగాలను అణిచి పెట్టడానికి క్రొత్త మందులు, మందులవల్ల ఉద్భవించిన క్రొత్త రోగాలను అణిచి పెట్టడానికి మరికొన్ని క్రొత్త మందులు ఇలా క్రమేపి- వ్యాధులతో- ఔషధాలు, ఔషధాలతో- వ్యాధులు పోటీపడి పెరిగిపోతున్నాయి.

సహజంగా- వ్యాధి రాగానే మందులు పోస్తారు. ఈ విధంగా మందులవల్ల బయటకురాని వ్యాధి పదార్థమూ, మందుల సహజగుణమూ కలిసి, రక్తములో మిళితమై పోయినపుడు- మన శరీరం వీటితో సలిపే

ధాతు పోరాటం వలన- వేడి పుట్టును. దీన్ని జ్వర లక్షణంగా భావించి— మంచుగడ్డలనో లేక ఔషధాలనో వాడుటచే ధాతువులు నశించి శస్త్ర చికిత్సకు దారి తీయవచ్చును.

ప్రకృతి వైద్య శాస్త్రంగానీ, హోమియోపతి వైద్య శాస్త్రంగానీ చేప్పేది- ఒక్కటే! అది "మందులు వాడివాడి, క్రొత్త రోగాలు వస్తే- వాటికి వేరొక క్రొత్త నామం పెట్టి- మళ్ళీ ప్రయోగాలు జరిపి, మరొక క్రొత్త మందును కని పెడుతున్నారు. మన ధాతువులకు- కొన్ని రసాయనిక పదార్థాలను- గ్రహించుట, వ్యతిరేకించుట (అనుకూల, అననుకూల స్థితులు) అనునది సహజ గుణముగా వుంటుంది. ఉదాహరణకు:-కొందరికి కొన్ని ఆహార పదార్థాలు* పడకపోవడం, కొన్ని వాతావరణ పరిస్థితులు వికటించడం మనకందరికీ తెలిసినదే కదా!

కొందరికి కొన్ని మందులు పడవు! ఈ మందులు వాడినపుడు సరిపడక వచ్చే దుర్లక్షణాలనే "ఎలర్జీ రియాక్షన్స్" అని అంటారు. ఈ ఎలర్జీ రియాక్షన్ తగ్గించడానికి- మరికొన్ని మందులను వాడతారు. ఈ క్రమంగా తరుణ వ్యాధిగ్రస్థులు మందులువాడో, పథ్య-పానములు సరిలేకో దీర్ఘ వ్యాధిగ్రస్థులుగా మారిపోతున్నారు.

కొందరు అవసరానికి సరిపడే మందులు వాడితే, మరికొందరు- అనవసరంగా మితిమీరి మందులను వాడతారు. కనీస ఔషధ జ్ఞానంలేని మందులషాపుల వారివద్ద, కాంపౌండర్లుగా వుండి వైద్యం చేసే వారివద్ద మందులు విపరీతంగా వాడికూడ దీర్ఘ వ్యాధిగ్రస్థులుగా మారిపోతున్నారని చెప్పవచ్చును అంతేగాక స్వయంగా వీరికై వీరే ఈ విధంగా అజ్ఞానులిచ్చిన మందులు వాడి, మృత్యువును ముద్దాడుతున్నారని చెప్పవచ్చును.

---

* (పదార్థ, వాతావరణ వ్యతిరేకతల సమగ్ర వివరణకు :— డా॥ A ప్రభాకరబాబు, M.B.B.S. గారిచే వ్రాయబడిన "ఎలర్జీ వ్యాధులు" అను గ్రంథము చూడగలరు

ప్రతులకు- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-1" కి Rs. 12/-లు M.O. చేయగలరు! —రచయిత)

ప్రకృతి వైద్యం-శస్త్రి చికిత్స

నేను విద్యార్థి దశలో వున్నప్పుడు మా కుటుంబ మిత్రులైన శస్త్ర చికిత్స నిపుణునిగా ప్రసిద్ధి గాంచిన ఒక సర్జన్‌గారు- ఒక సందర్భంలో- "ఈ రోగులు ఎప్పటికైనా- మా సర్జన్స్‌చేత శస్త్ర చికిత్స చేయించుకొనక తప్పదు!" అని అన్నారు. ఆనాడు ప్రకృతి వైద్యంతో నాకు పరిచయం లేక "శస్త్ర చికిత్స చాలా గొప్ప వైద్యం!" అని భావించడం జరిగింది. కానీ నాకు ప్రకృతి వైద్యంతో పరిచయం లభించాక- "ఔషధ విజ్ఞానం లేని వైద్యులందరూ కలిసి, శస్త్రచికిత్స తప్పనిసరి పరిస్థితిని రోగులకు కల్పిస్తున్నారు వ్యాధి- నివారణ, నిరోధాన్ని గూర్చి ఆలోచించడము లేదు!" అని నేను భావించడము జరిగింది.

ఈ రోజు మత్తు మందులు, మాదక ద్రవ్యాల (క్లోరోఫాం, కొకాయిన్, హిరాయిన్, సారా, బ్రాంది, కల్లు, చుట్ట, బీడి, సిగరెట్స్ మొ॥) వాడకం గురించి అవి ప్రజలకు కలిగించు హానిని గురించి-విజ్ఞాన శాస్త్రజ్ఞులందరు ఎలుగెత్తి చాటుతున్నారు. ఈ దురలవాట్లను మానమని-T.V, రేడియో, పత్రికలలో ప్రచారం కూడా మనకందరికి నిత్య జీవితంలో అనుభవమే! అదే శస్త్ర చికిత్సల విషయానికొస్తే- "రోగులకు బాధ తెలియకుండా మత్తు మందులు కనిపెట్టి, మహోపకారం చేశారు!" అని సామాన్య ప్రజలు అనుకొనుట సహజమే! కాని "ఈ పద్ధతి మంచిది కాదు!" అని ప్రకృతి వైద్యం ప్రగాఢంగా నమ్ముతున్నది. (చర్చించిన ఈ విషయాన్ని బట్టి జ్ఞానులు గ్రహించే వుంటారు! అయినా- సంక్షిప్తంగా ఈ క్రింద వివరించడం జరిగింది)

"ప్రస్తుతము జరిగే వంద ఆపరేషన్స్‌లో —10 మాత్రమే అవసరమైనవి! మిగిలినవి ప్రకృతి చికిత్సలతో ఆపరేషన్ లేకుండా నివారించవచ్చును!" అని ప్రకృతి శాస్త్రం చెప్పుచున్నది. కాస్తకు కూస్తకు మత్తు మందు ఇచ్చి "బాధ తెలియకుండా రోగులకు మేలు చేస్తున్నాము!" అని భావించడం సరికాదు. "శస్త్ర చికిత్స వరకు మత్తు మందులు మేలు చేసి

నట్లు అనిపించినా-తరువాత జీవితంలో దీర్ఘ వ్యాధిగ్రస్థులుగా రోగులు మారిపోతారు!" అని ప్రకృతి వైద్యం చెప్పుచున్నది

పై విషయాలను బట్టి ప్రకృతి వైద్యానికి- శస్త్ర చికిత్స పట్ల విశ్వాసం లేదని భావించరాదు. ప్రపంచంలోని ఏ వైద్యమైనా ప్రాణాపాయ స్థితిలో శస్త్ర చికిత్సను ఆశ్రయించక తప్పదు

ఇతర వైద్యాలలో అవకాశములులేని పరిస్థితులలో, ప్రమాద వశాత్తు ఎముకలు విరుగుట లాటి అనర్థాలలో శస్త్రచికిత్స అత్యవసరంగా చేయించాలి! ఈ పరిస్థితులలో తప్పని సరిగా మత్తు మందులు వాడక తప్పదు!! అంతేగాని- ముక్కుకు రంధ్రం చేయాలంటే- మత్తు మందు, సూది మందు ఎక్కించడానికి రక్తనాళం దొరక్కపోతే- మత్తు మందు వినియోగించడాన్ని- మేలుకంటే కీడే ఎక్కువ అని హెచ్చరించుచున్నది. "ప్రకృతి వైద్యం!"

యుక్తాయుక్త విచక్షణ గలవారు- "మన శరీరంలో పనికిరాని అవయవములేదనీ, వాటి వాటి పనులు నిర్దిష్టంగా సాగుటకు తగిన శక్తిని అవి కలిగి వున్నాయనీ, వాటిని తొలగించిన- అవి చేయు పనిని వేరొకటి నిర్వర్తించ లేదనీ, విధివశాత్తు వాటిని తొలగించుటవలన ఆరోగ్యవంతులుగా మారినట్లు కన్పించినా-అది తాత్కాలికమే గాని- వారు దీర్ఘ రోగులేనని" తెల్పుచున్నారు.

టాన్సిల్స్ ఆపరేషన్ని నిన్నటి వరకూ అంగీకరించినవారే— ఈ రోజు సందేహంలో పడుతున్నారు. ఎందుకంటే- వీటి ఉపయోగము శరీరానికి ఎంతవుందో తెలియడంవల్ల ! శరీరములో ఒక అవయవము వ్యాధి గ్రస్థమైతే- అది దానితోనే పోదు. ఆ వ్యాధి బాధలను మన శరీరమంతా అనుభవిస్తుంది. ఉదాహరణకు- మధుమేహ (డయాబిటిస్) రోగికి-కాలికి ముల్లు గ్రుచ్చుకున్నా ఆ గాయము మానక సెప్టిక్ అవుతున్నది అదే- ఆరోగ్యవంతునికి ముల్లు గ్రుచ్చుకున్నా ఏమీ కావడం లేదు!

"శస్త్ర చికిత్స చేయకపోతే ఈ వ్యాధి నివారించబడదు!" అని చెప్పిన ఎన్నో వ్యాధులను- ప్రకృతి, హోమియో చికిత్సల ద్వారా నివారించడం

ఈ రెండు వైద్య విధానాలతో సంబంధమున్న అనేక మందికి తెలిసిన విషయమే! ఆపరేషన్ చేసిన తర్వాత-రోగులకు–పథ్యపానాల గూర్చి పూర్తిగా సలహాల నివ్వరు– కొంతమంది వైద్యులు! దీని వల్లనే తిరిగి శస్త్ర చికిత్సకు చేరువౌతున్నారు-వ్యాధి పీడితులు!!

కొన్ని దశాబ్దాల క్రితమే "స్త్రీలకు గర్భకోశం తీయకూడదు!" అని నిర్ద్వంద్వంగా ప్రచారం చేసింది- ప్రకృతి వైద్యం! ఈ విధంగా చేయడం వలన- నరాల బలహీనత కల్గి, అనేక నాడీమండల వ్యాధులు దరి జేరుచున్నవని అనేక కేసులలో ఋజువైనది. "హిస్టీరియా ఫిట్స్‌కి గర్భకోశానికి సంబంధమున్నది!" అని అల్లోపతి వైద్య పితామహులైన 'హిపోక్రెటిస్' తెలిపారు.

ఇంతకూ- "శస్త్ర చికిత్స వైద్యం కాదు!" అని ప్రకృతి వైద్యం చెప్పడంలేదు! కానీ- 90 శాతం కేసులు (ప్రసూతి, టాన్సిల్స్, గర్భ సంచి తీసివేయుట, ఎపిడైటిస్ మొ॥వి) శస్త్ర చికిత్స అవసరం లేకుం డానే సరిచేయవచ్చు! కాబట్టి- మేధావులైన వైద్యులూ, విజ్ఞానులయిన రోగులూ శస్త్ర చికిత్సకు తీసుకెళ్ళే పరిస్థితి వరకు తీసుకొనిపోక, చికిత్స పొంది తప్పనిసరి పరిస్థితిలో బాగా ఆలోచించి శస్త్ర చికిత్స చేయుటకు, చేయించుకొనుటకు ఉపక్రమించవలెనని మాత్రమే చెబు తున్నది.

డా॥ లిండ్లహార్ MD.గారి ప్రకృతి చికిత్సలు

పేనుకొరుకుడు, చుండ్రు, వెంట్రుకలు రాలిపోవుటలాంటి లక్ష ణాలు- మలిన పదార్థాలు పేరుకుపోయి వ్యాధిగ్రస్థమైన శరీరానికి చిహ్నాలని- లిండ్లహార్ సూత్రీకరించెను ఈ లక్షణాలున్న వారిని-సబ్బు నీటినికూడా వాడనీయకుండా- స్వచ్ఛమైన చన్నీటితో తలస్నానం చేయించి, ఆహార– విహార మార్పులతో-వాటిని నివారించారు. ఇదే విధంగా- గజ్జి, తామరలాటి చర్మవ్యాధులనుకూడా నిర్మూలించెను.

డా॥ లిండ్లహార్‌గారు- "శిశువులు- సక్రమమైన-ఆహారపోషణ వలన, ప్రకృతి సిద్ధమైన సహజ నియమాల వలన మాత్రమే ఆరో

గ్యంగా వుంటారుగానీ- వ్యాధి- నిరోధక ఔషధాల వలనకాదు! ఈ విధంగా ఔషధాల నివ్వడంవలన- అవి పిల్లలలో తరుణీ వ్యాధులను అణిచి పెట్టి, ముందుముందు దీర్ఘ వ్యాధులకు కారణమవుతాయి!!" హెచ్చరించెను.

డా॥ నికోలస్‌సేన్‌గారి ప్రకృతి వైద్య సందేశం

ప్రపంచయాత్ర ముగించుకొని—చికాగోలోని పత్రికల ద్వారా ప్రజలకు ఈ విధంగా సందేశాన్నిచ్చారు- ప్రముఖ వైద్యులయిన—డా॥ నికోలస్ సేన్ గారు. "మితిమీరితినుట, అనుకూలతలేని శస్త్రధారణ, మాంసాహారం మొ॥గు వాటివల్లనే—అంతర్గత వ్రణాలు, వ్యాధులు- అధికభాగం వృద్ధి జెందుచున్నవి. టీ, కాఫీ, హద్దులేని ఆ మేచ్ఛ, కృత్రిమ ఆహార పదార్థాలు, కలుషితమయిన నీరు త్రాగుట, వాతావరణ కాలుష్యంతో- విషతుల్యమయిన గాలిని పీల్చుట అనునవి— జాతిజాతినే గాక- దేశాన్ని, తుదకు ప్రాపంచిక ప్రపంచాన్నే నాశనం చేస్తున్నాయి. ఇవన్నీ నాగరికతలోని విష ఫలితాలు! కాబట్టి- ప్రకృతి సహజీవనాన్ని అలవాటు చేసికొంటే- అన్ని వ్యాధులు నివారిస్తాయి! వ్యాధులురాకుండా ఒకవేళ వస్తే—మానవజాతిని పరిరక్షించే ప్రయత్నంతో చేసే- టీకాలు, ఎక్స్-రేలుమానవులకు ఉపయోగంకంటే- అపకారాన్నే ఎక్కువగా కలిగిస్తున్నాయి. ఎక్కడ మందుల షాపులు ఎక్కువగా వున్నాయో— అక్కడే వ్యాధులు అధికంగా వుంటాయి. అంతేగాక-సుఖవ్యాధులుకూడ వ్యాధుల ఉద్భతికి ముఖ్యకారణమే!" అని మానవ జాతికి ప్రకృతి వైద్యాన్ని గూర్చిన సందేశాన్ని అందజేశారు- డా॥ లిండ్లహార్‌గారు!

వ్యాధి నిరోధక ఔషదాలు-ప్రకృతి వైద్యం

బార్బర్ వృత్తితో జీవించే—ఎడ్వర్డ్ జిన్నర్ అనునతను ప్రప్రదమంగా- 'వ్యాధి నిరోధక ఔషధం' (టీకామందు) కనుగొన్నట్లుగా ప్రతీతి కలదు. అయితే—చరిత్ర కారుడైన- లిడక్ మాత్రం "1672 సం॥లో ఒక స్త్రీ 'మశూచి' రాకుండా మందు కనుగొన్నది!" అనే అభిప్రాయాన్ని 'కాన్‌స్టంట్ నోపిల్'లో వెలిబుచ్చి, ఆమెను కొనియాడారు.

ఆ రోజులలో- ఆమె కని పెట్టిన మందునువాడినప్పటికీ- దైవప్రార్థనలు, ఉపవాసాలు లాటివి ఆచరించేవారు కొంతకాలం తర్వాత- "అది పని చేయటంలేదు!" అని ఎడ్వర్డ్ జిన్నర్- వేరే రూపమును ప్రచారానికి తెచ్చారు. వీరు- వ్యాధినుండి వచ్చు పదార్థాన్ని మందుగా యిచ్చుట ప్రారంభించారు.

ఏది ఏమైనప్పటికీ- ఈనాడు వాక్సినేషన్ (వ్యాధి నిరోధకఔషధ ప్రయోగం) అత్యధిక ప్రచారాన్ని కలిగి వున్నది. పసికందునుండే వాక్సినేషన్స్ వేయించుట ఈనాడు సర్వసాధారణమై పోయింది. పోలియో, మశూచి, కలరా, క్షయ, డిప్తీరియా లాటి వ్యాధులు- సహజంగా (విజ్ఞానులు ఆలోచిస్తే) మానవ జాతిలో చాలా అరుదుగా కనిపించే వ్యాధులు అని చెప్పనచ్చును. వీటికి గురైన కొన్ని వేలమందిలో- కొద్దిమంది మాత్రమే వీటి తీవ్ర బాధలకు గురయ్యేది! కానీ- ఈ రోజు ఈ వాక్సినేషన్ వలన మానవజాతి ఎంత వ్యాధి గ్రస్థమౌతున్నదో- పరిశోధనాత్మకంగా-ఋజువు చేసింది. చేస్తున్నది. చేసేది- ప్రకృతి వైద్యమే!

ప్రభుత్వం- మిగతా వైద్యాలవారికి- అన్ని విధాల సహకరించి, చట్టంచేసి- "వాక్సినేషన్ తప్పనిసరి!" అని అన్నది. ప్రజల పొగడ్తలు, ప్రభుత్వ అండగల- ఈ వాక్సినేషన్‌ను- ప్రకృతి, హోమియో వైద్యాలు రెండూ పూర్తిగా వ్యతిరేకించుచున్నవి.

విజ్ఞానులు- కూలంకషంగా ఆలోచించిన- వాక్సినేషన్ వలన మనకి ఏమి ఫలితం లభిస్తుందోతెలియగలదు. ఉదాహరణకు:- "ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించనందువల్ల, పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా లేకపోవడంవల్ల- అంటువ్యాధులు వస్తాయి! అయితే- ఈ వ్యాధులను నిరోధించే శక్తి మన శరీరానికి సహజ సిద్ధంగానే వుంటుంది కాబట్టే- అందరూ అంటువ్యాధులకు లోనుకారు. అలా కాకపోతే- ఏనాడో ప్రాణికోటి, దానిలోని మానవ జాతి తుడిచి పెట్టుకు పోయేది! వాక్సినేషన్‌వల్ల ఆ అంటువ్యాధి తాత్కాలికంగా రాకపోయి (అణిచి పెట్టి) నప్పటికీ- ఈ వ్యాధి వేరే రూపములో

కొంత కాలానికయినా బయటపడక తప్పదు!" అని ప్రకృతి వైద్యం సూత్రీకరించింది. కాబట్టి- వాక్సినేషన్స్ గాఢమైన ఔషధాల సేవన, అనవసర శస్త్ర చికిత్సలు మున్నగు వాటిని- తీవ్రంగా వ్యతిరేకించును ప్రకృతి వైద్యం!

స్త్రీ ఆరోగ్యము - ప్రకృతి వైద్యం

మన నిత్య జీవితంలో- వాస్తవంగా పురుషునికంటే- స్త్రీలదే ప్రధాన పాత్ర! ఉదాహరణకు :- గృహ జీవితమే తీసుకోండి! కొన్ని గంటలు విశ్రమిస్తేచాలు గృహంతో అన్ని పనులు స్తంభించిపోతాయి. అంతేకాదు- తొమ్మిదినెలలు మోసి పెంచి, పెద్దచేసేది స్త్రీయే కదా! అట్టి స్త్రీలు లేకపోతే సృష్టేలేదు! ఆఖరికి "టెస్ట్‌ట్యూబ్" బేబీలను సృష్టించటానికి కూడా స్త్రీలు అవసరమని విజ్ఞానులకు తెలుసు! కాబట్టి- ప్రప్రధమంగా ఆరోగ్యాన్ని గురించిన సమగ్ర సమాచారం స్త్రీమూర్తికి తెలిసి వుండడం అనేది అత్యవసరం! చిన్న వయస్సునుండి మంచి- చెడు విచక్షణలను తన తల్లినుండే అలవరచుకొనడమనేది వాస్తవం! కనుకనే స్త్రీ ఆరోగ్యవతిగానే గాక ఆరోగ్య సంరక్షణగల విజ్ఞానిగాకూడ వుండాలి

సాధారణ వ్యాధులన్నీ- స్త్రీ పురుషులకు సమానంగానేవుంటాయి. కానీ- ప్రకృతి సిద్ధమయిన శరీర నిర్మాణాన్ని బట్టి- కొన్ని ప్రత్యేక మయిన వ్యాధులు స్త్రీలకు అదనంగా వుంటాయి వీటికి వైద్యం ప్రత్యేకంగా వుంటుంది. ఈ అధ్యాయంలో స్త్రీల వ్యాధులను గురించిచర్చించు కొందాము!

రజస్వల (మొదటి ఋతుస్రావం) ప్రారంభంతోనే- అనేకరకాల ఇబ్బందులకు గురి అవుతారు అధికశాతంమంది స్త్రీలు!

హార్మోనులు సక్రమంగా వుండి-పక్వస్థితినంది, యవ్వనం వృద్ధి యగును. ప్రారంభ రజస్వల నుండి ప్రతి 28 రోజులకు స్త్రీ గర్భసంచి నుండి వెలువడే స్రావం (మైల) యోనిమార్గంనుండి బయటకు వస్తూ

వుంటుంది. ఈ ఋతుస్రావం నెల సరికి- సక్రమంగా రాకపోయినా వచ్చిన తరువాత- నాల్గు రోజులూ ఖచ్చితంగా అవకపోయినా, అన్ని బాగుండి ఋతుస్రావ దినాలలో-పొత్తి కడుపులో నొప్పి ప్రారంభించినా ఆ స్త్రీలకు అనారోగ్యం ప్రారంభమైనదని గ్రహించాలి! వెంటనే నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలి!!! అలాకాక ఆ లక్షణాలను అశ్రద్ధ చేసి– అది వ్యాధిగా రూపుదాల్చు వరకు ఉపేక్షిస్తే- ముందుముందు అనేక ఇబ్బంది లకు లోనుకాక తప్పదు. ఇలా అశ్రద్ధ చేసినందువల్లే– స్త్రీ గర్భాశయ వ్యాధులకు గురి కావలసి వస్తుంది.

స్త్రీల యోనిమార్గం నుండి- తెల్లగా అయ్యే స్రావాన్నే (డిశ్చార్జి) వైద్య పరిభాషలో- "ల్యుకోరియా" అని అంటారు. దీనివలన మాన సికంగా చికాకు, కోపం: శారీరకంగా-నరాల బలహీనతలాటి అనేక అవ లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

తెల్ల కుసుమకు- ఇతర వైద్య విధానాలలో సరైన చికిత్స లేదు- శస్త్రచికిత్స తప్ప అనిచెప్పవచ్చును. ముఖ్యంగా శస్త్రచికిత్సకుగురయ్యే వారిలో అధిక శాతం మంది స్త్రీలేనని మనందరికి తెలిసిన విషయమే! దానివల్ల గల్గు దుష్ఫలితాలకు "బలి" అయ్యేది- స్త్రీలే!!

ప్రసవ సమయంలో- శస్త్రచికిత్స, కుటుంబనియంత్రణకు- శస్త్ర చికిత్స (ట్యూబెక్టమి), ఆ తదుపరి గర్భకోశాన్ని తొలగించడానికి-శస్త్ర చికిత్స మరియు పిల్లలులేకపోతే D.N.C.లు ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే స్త్రీ జీవితమంతా శస్త్ర చికిత్సవలయం అని చెప్పకతప్పనిసరిపరిస్థితి ఏర్పడు తుంది. ఇలాటి ఎన్నోశస్త్రచికిత్సలతో-దీర్ఘ వ్యాధిగ్రస్థులుగా మారిపోయి వారు అనేక బాధలనందుతూ- కుటుంబ సభ్యులందరికి- వ్యధను కలి గించేవారుగా తయారు అవుతున్నారు స్త్రీలు!

ముఖ్యంగా చెప్పేదేమిటంటే-స్త్రీలకు అత్యవసరంగా కొన్ని శస్త్ర చికిత్సలు చేయక తప్పదు. కానీ కొద్దిమంది వైద్యులు అవసరము,న్నా లేకపోయినా శస్త్రచికిత్సలనుచేసి-ధనసంపాదనే ధ్యేయంగా పెట్టుకొనుట

మానవత్వం అనిపించుకోదేమో! ఇలాటి శస్త్ర చికిత్సవల్ల- యవ్వనంలో అనుభవించవలసిన సుఖాలు కంటే కష్టాలే ఎక్కువై, చిన్నతనంలోనే వృద్ధాప్య లక్షణములతో- ముసలివారికంటె కనాకష్టంగా జీవితాలను గడిపేస్తున్నారు- అనేకమంది యువతులు.

పై విషయాలను దృష్టియందుంచుకుని-చిన్ననాటి నుండే స్త్రీలకు వైద్య విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించవలసిన అవసరం- ప్రతి తల్లిదండ్రులకు ఉన్నది. దీనివలన అనారోగ్యంవలన అజ్ఞానంతో బాధలనందే అవసరం స్త్రీలకు తప్పిపోవడమేగాక– తమ సంతానాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా తీర్చి దిద్దుకోగలుగుతారు. ఇంకా ఇరుగు పొరుగువారు– ఊబుసుపోక చెప్పే మాటలు, వైద్య విజ్ఞానంలేని మిత్రులు చెప్పే మాటలు విని– కొన్ని ప్రమాదకరమైన వైద్యాలను నెత్తికి తెచ్చుకొనే అవసరముండదు. ప్రకృతి మాతను అనుసరిస్తూ,అనవసర ఔషధాల సేవను దరిజేరకుండా జాగ్రత్తపడటం చాలా అవసరం!

నా ఇరవై సం॥ల వైద్యానుభవంలో నేను గమనించిన ముఖ్యాంశము ఒకటి వున్నది. అది- "స్త్రీలు 90 శాతం వివాహానంతరమే ఎక్కువగా వ్యాధులకు గురి అవుతున్నారని!" వివాహానికి ముందు సంపూర్ణారోగ్యంగా వున్న- ఆడపడుచు వివాహానంతరం- ఎందుకు అనారోగ్యాలకు గురి అవుతున్నదో అందరూ గమనించవలసిన అతి ప్రధానమైన విషయం!

పై కారణానికి- ప్రకృతి వైద్యం చెప్పేది ఒక్కటే- "భర్త– కర్త! భార్య- కర్మ!" అని. అంటే- వైద్యం చేసేప్పుడు- వ్యాధి కారణాన్ని కనుగొని చికిత్స చేయాలేగానీ, ఆ వ్యాధి లక్షణాలకుచేస్తే మూల వ్యాధి నశించదు కదా?! కాబట్టి భార్యలు వ్యాధిగ్రస్తులైతే- వైద్యం స్త్రీకే గాక- ముందుగా భర్తకు వైద్య పరీక్షలు జరిపి వారికి ఏవైనా వ్యాధులున్నాయేమోచూసి- తదుపరి స్త్రీలను కూడా పరీక్షించి- దంపతులిరువురికీ ఏకకాలం వైద్యాన్ని అందించాలి! దీనినే హోమియో శాస్త్రముకూడా తెలిపింది.

భర్తకు చేయు పరీక్షలు : 1) ముందుగా వారి దాంపత్య జీవితం గూర్చి వివరంగా తెలుసుకోవాలి! భర్తవలన భార్య ఏవైన మానసిక ఒత్తిడులకు లోనైనదేమో తెలుసుకొని- వాటికి నివారణ మార్గాలను కనుగొనాలి!

2) వీరి దాంపత్య సౌఖ్యం (సెక్స్)లోని ఇరువురి పరిస్థితులను తెలుసుకోవాలి! (తృప్తి+అసంతృప్తులు లాటివి తెలుసుకోవాలి.)

3) వివాహానికి ముందుగానీ, అనంతరంగానీ-సుఖ వ్యాధులేమైనా సంక్రమించివున్నాయేమో తెలుసుకోవాలి! వీరి అలవాట్లను కూలంకషంగా బయటకు లాగాలి! (మద్యపానం, పొగత్రాగుట, పెతిడిన్ లాటి మత్తు మందులు సేవించుట వల్ల కలుగు దుర్లక్షణాలన్నీ- భార్యలమీద తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.)

భార్యకు చేయు పరీక్షలు: 1)వీరి వంశానుగతంగా ఏమైనా వ్యాధులున్నాయా?(దీనికి భార్య-భర్తలను ఇద్దరిని అడిగితెలుసుకోవాలి)

2) ఋతుస్రావములు (ఎక్కువ-తక్కువలు) వాటి పూర్తి వివరాలు (మైలరంగు మొ॥వి) సేకరించాలి! (కుసుమ, ఋతువులో నొప్పి లాటివి).

3) దాంపత్య సౌఖ్యం గురించి, రతిలో-ఆమె మానసిక ప్రవృత్తిని గూర్చి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోవాలి!

దంపతుల నుండి పై వివరాలు స్వీకరించిన తర్వాత- ఆహార-విహారాలు, వారుండు పరిసరాలు, వాతావరణ వివరాలు తెలుసుకొని-సరైన చికిత్సలను, సలహాలను ఇవ్వాలి!

స్త్రీలు పై విషయాలను గమనించి- ఆహారం (కృత్రిమపదార్థాలు తినరాదు)లో జాగ్రత్తలుతీసుకోవాలి? పళ్ళు, పళ్ళరసాలు అధికంగా తీసుకోవాలి. ఉప్పు, కారం, మసాలా దినుసులు—సాధ్యమైనంత తక్కువగా తీసుకోవాలి. అన్నం నాలుగవ వంతు; మిగతా ఆకుకూర, పప్పుకూర

కాయగూరలు 3 వంతులు వుండునట్లుగా భుజించాలి. ★ మజ్జిగ, పాలు, కొబ్బరినీరు, బార్లీలాటి పానీయాలు అధికంగా త్రాగాలి నూనె పదార్థాల్ని తగ్గించి తినాలి. నెయ్యి కొద్దిగా వాడవచ్చును నిత్యం- దైవప్రార్థన, వ్యాయామము తప్పక చేయాలి. (వ్యాయామాలకు- నాచే వ్రాయబడి, ఈ గ్రంథ ప్రకాశకులచే ప్రచురించబడిన- "యోగశాస్త్రం" చూడగలరు. —రచయిత)

మల మూత్రాలను ఎప్పుడూ ఎటువంటి పరిస్థితిలలోనూ ఆపుకోరాదు. మల,మూత్ర విసర్జన సాఫీగా అయ్యే పదార్థాలను మాత్రమే తీసుకోవాలి. చక్కటి నిద్ర. అలసినపుడు విశ్రాంతి అత్యవసరం. "స్త్రీల ఆరోగ్యమే ఆ ఇంటికి- జ్యోతి!" అని అందరు గ్రహించాలి చికిత్సా విభాగంలో- స్త్రీల వ్యాధులకు నివారణలు చర్చించబడినాయి.)

ప్రకృతి వైద్యం- వ్యాధులను నిదానముగా నివారించునా?

ప్రకృతి వైద్యం పైనా, హోమియో వైద్యం పైనా- ఈ భావం ప్రజలలో వున్నది. వాస్తవం- ఈ రెండు వైద్యాలతో పరిచయమున్న వారికితెలుసు. అయినా- ఇక్కడ వాటితో పరిచయములేని ప్రజానీకానికి ఈ క్రింద కొంత వివరణ ఇవ్వడము జరుగుతున్నది.

తరుణ వ్యాధులు అన్నీ త్వరగానే ప్రకృతి వైద్యం ద్వారా తగ్గుతాయి దీర్ఘ వ్యాధులువచ్చేసరికి (వీటినిగురించి "హోమియో వైద్యం"లో కొంత చర్చించడం జరిగింది) కొంత ఇబ్బంది ఉన్నమాట వాస్తవమే! దీనికి- కొన్ని సంవత్సరాలనుండి శరీరంలో పేరుకుపోయిన రోగమాలి

★ ఆహారపదార్థాల సమగ్ర విజ్ఞానానికి- డా. ఎ. ప్రభాకరబాబు. M B.B S.గారు వ్రాసిన "ఆహారం-వైద్యం" [I.IIభాగాలు] అను గ్రంథం చూడగలరు. (ప్రతులకు-"జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-1"కి Rs. 30/-లు M.O. చేయండి.)

న్యాలకు తోడు- అనేక విషమందులు తినితిని, సక్రమమైన ఆహార-విహారాలు లేక- చివరి పరిస్థితులలో ప్రకృతి వైద్యాన్ని ఆశ్రయిస్తారు. ఈ పరిస్థితులలో- అప్పటివరకు శక్తి- విహీనమైన ధాతుకణములను యథావిధిగా పనిచేయించుటకు; రోగ మాలిన్యములను, ఔషధ విషయములను శరీరం నుండి బహిష్కరించుటకు- ఆ మనిషి శరీర తత్వాన్ని తెలుసుకొని, ఆహార-విహార నియమములను విధించుటకు కొంతకాలం పట్టడం సహజమే! అయితే అన్ని కేసులలోనూ— ఇదే విధంగా ఆలస్యమౌతుందనే "వదంతి" మాత్రం వాస్తవం కాదు. జటిలమైన కొన్ని కేసులలో మాత్రమే ఇలా ఆలస్యం జరుగుతుంది. అదే- ఇతర వైద్యాలు చేయించకుండా, మనిషి జీవశక్తి క్షీణించకుండా ఉన్నప్పుడే ప్రకృతి వైద్యాన్ని ఆశ్రయిస్తే- దీర్ఘ వ్యాధులు- ఇతర వైద్య విధానాల కంటే అతి త్వరగా తగ్గించవచ్చునని- "నిష్కర్ష"గా, "నిర్ద్వంద్వం"గా, "ఖచ్చితం" గా చెప్పవచ్చును.

ప్రకృతి వైద్యంలోని ముఖ్యాంశాలు :

వ్యాధి ప్రారంభించినది మొదలు-అనేక మార్పులతో వ్యాధి ముగియును. తరుణ వ్యాధులు త్వరగా వచ్చి, వాటంతట అవియే తగ్గిపోవడమో, వ్యాధిగ్రస్తుని చంపడమో జరుగుతుంది కానీ దీర్ఘ వ్యాధులకు ఇలా జరుగదు "రోగం పోదు, రోగిని పోనీయదు!" జీవచ్ఛవం వలె జీవితాన్ని గడపవలసి వుంటుంది.

వ్యాధులను నివారించడానికి-ముందు అధ్యాయాలలో చర్చించినట్లుగా-శరీరంలోని రోగమాలిన్యాలను బయటకు నెట్టుటకు- ధాతు కణాలకు సహకరించడమే- "ప్రకృతి వైద్యం" అనవచ్చును. ప్రకృతి వైద్యంలో- రోగ నివారణకు ఆచరించే ప్రక్రియలలో ప్రధానమైనది— "ఉపవాస చికిత్స!" ఈ ఉపవాస చికిత్సలు- అన్ని వ్యాధులలోనూ ఆచరణ యోగ్యములు కావు. కాబట్టి కొందరికి మాత్రమే- ఉపవాస చికిత్స జరుగుతుంది! ఇక మిగిలినది- శరీరంలోని మాలిన్యాలను- బహిష్కృత

మార్గాల ద్వారా బయటకు పంపుట. బహిష్కృత మార్గాలు అనగా— చర్మం, మూత్ర ద్వారం, మల ద్వారం (ఆసనం), నోరు మొ నవి.

జీర్ణాశయంలోని అరగని పదార్థాలు; హృదయం, ఊపిరితిత్తులలోని మాలిన్యాలు- నోటి ద్వారా బయటకు పంపుట- (వాంతులు, కఫం, కళ్లె, ఉమ్మి మొ॥నవి);

శరీర కణ ధాతువులలోని మాలిన్యాలు- చమట ద్వారా, చర్మం నుండి బహిష్కరించుట);

రక్తమందలి మాలిన్యాలు- మూత్రము వెంట, మూత్ర ద్వారం నుండి వెడలింప జేయుట;

చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేగులలోని మాలిన్యాలు· మల ద్వారం నుండి బహిష్కరింపజేయుట- తద్వారా- శరీరంలోని ధాతుకణాలకు శక్తినిచ్చు ఆహార- విహార- నియమములు ఏర్పరచి, ధాతు కణాలకు పూర్వారోగ్యాన్ని కలిగించుటయే- ప్రకృతి వైద్య విధానము!

ఇతర వైద్య విధానాలలో- "మందుల ద్వారా-చమట పట్టించుట, మందుల ద్వారా విరేచనాలగునట్లు చేయుట, మందులతో మూత్రం జారీ అగునట్లు చేయుట లాటి ప్రక్రియలను చేస్తున్నారు కదా?!" అని అనుమానం రావచ్చును. అయితే- ఇక్కడ ప్రకృతి వైద్యానికి, ఔషధ వైద్యానికి తేడా వున్నది. అదేమిటంటే- మందులవలన ధాతువులు ఉద్రేకం చెంది పై క్రియలు జరుగుతున్నాయి. దీనిని ప్రకృతి వైద్యం వ్యతిరేకించును. అంతేగాక-ప్రతిమందుకు క్రియ, ప్రతిక్రియ అని రెండు విధానాలున్నాయి. అంటే ఔషధం వాడినపుడు క్రియా ఫలితాలతో పాటుగా ప్రతిక్రియా ఫలితాలను కూడా మనం అనుభవించాలన్నమాట! ఇంకో విశేష మేమిటంటే-క్రియా ఫలితం కంటే-ప్రతిక్రియా ఫలితం దీర్ఘకాలం వుండటం!! ఔషధం సేవించగానే- దీని క్రియా ఫలితం వలన- ఉద్రేకం కలిగితే- ప్రతిక్రియా ఫలితం వలన ఎక్కువకాలం మనిషి నీరసానికి గురౌతాడు. అంతేగాక- మొదటిసారి మందు వాడిన మోతాదు

రెండవసారి సరిపోదు! క్రమ క్రమంగా మోతాదు కూడా పెంచుకుంటూ పోవాలి!! అంటే- ఔషధం ఎంత మోతాదు పెంచుకుంటూపోతే-అన్ని కష్టాలను కొనితెచ్చుకొనడమేనని స్పష్టమౌతున్నది కదా?

ప్రకృతి వైద్యం- విరేచనం కాకపోతే- ఔషధం బదులుగా "ఎనిమా" ఉత్తమ మార్గంగా నమ్ముతున్నది. అయితే- దీనివలన కూడా స్వల్ప అపకారమున్నది కాకపోతే మందులతో పోల్చితే- ఇది అతి సూక్ష్మం! ఈ విధంగానే- చమట పట్టుటానికి టర్కిష్‌బాత్, సన్‌బాత్‌లు ఔషధాలకంటే 99% మంచివి ఏది ఏమైనా- సహజ సిద్ధంగా పట్టిన చమటకు- గాలి ఆడక పట్టిన చమటకు చాలా తేడా వున్నది. కృత్రిమంగా పట్టిన చమటవలన "నీరసం" కలిగితే, సహజంగా పట్టిన చమట వలన ఉత్సాహం కలుగును వాంతులు, విరేచనాలు లాటివి కూడా ఇంతే!

ఏది ఏమైనా మనం ఇక్కడ ముఖ్యంగా గమనించవలసినది ఒక టున్నది. రోగిలోని- రోగపదార్థము వలన వెలువడిన స్రావములు- నీరసం, ప్రమాదం కలిగించును కానీ- ప్రకృతి వైద్య విధానం ద్వారా గానీ, ధాతుకణాలు తమంతటతాముగా విసర్జించుట ద్వారా గానీ రోగ మాలిన్యాలు బయటపడితే- ఆ తరువాత రోగి- తేలికపడి, స్వస్థత పొందును. ఉదాహరణకు :- అజీర్తిగా వుండి అరగని పదార్థాలు జీర్ణ కోశములో చేరినపుడు- మనకు వికారంగా వుండి, వాంతికాగానే- జీర్ణ కోశం తేలికపడి, శరీరానికి హాయిగా వుంటుంది. ఈ విధంగానే- విష వాయువులుచేరిన-ప్రేగులు ఆ వాయువును బయటకు నెట్టుటగానీ, సాఫీగా ఒకటి రెండు విరేచనాలు అగుటవలన గానీ తేలికపడును. అయితే ఆ సందర్భంలో- అలసిన ధాతు కణాలకు- అనుకూలమైన ఆహార పదార్థాలను, తగిన విశ్రాంతిని ఇవ్వడంవలన మేలు కల్గును.

పై విధంగా- శరీరంలోని రోగ మాలిన్యాలను- బహిష్కృత మార్గాలద్వారా బయటకు పంపు పద్ధతియే-"ప్రకృతి వైద్యం!" (మిగిలిన విషయాలు- "చికిత్సా భాగం"లో చర్చించడం జరిగింది.)

"హోమియో వైద్యా"న్ని ప్రకృతి వైద్యం ఆమోదించునా?

డా॥ లిండ్లహార్, M.D గారు ప్రకృతి వైద్యంలో నిష్ణాతులు. వీరు రచించిన "నేచర్ క్యూర్" అను గ్రంథంలో- ఈ విధంగా వివరించారు. ప్రకృతి వైద్యానికి మూలసూత్రం- కణములలోని 'మైక్రోజిమా' లను ఉద్రేకపరచి- 'ఎలక్ట్రికల్ పవర్'తో శరీరంలోని రోగ మాలిన్యాలను బయటకు పంపి, ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చి. ధాతు కణాలను యథావిధిగా పనిచేయించుటయే! ఇదే ప్రకృతి చికిత్స".

పై విధంగానే- "హోమియో వైద్యము నందు- వ్యాధిని ఉద్రేకపరిచి, వ్యాధి పదార్థాన్ని బయటకు పంపి, తదుపరి కణశక్తిని పెంచి, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని కలిగించుటయే- హోమియోపతి వైద్యానికి మూల సూత్రము!" కాబట్టి- ఈ రెండు వైద్య విధానాలకు- సారూప్యమున్నది. అందుకే ప్రకృతి వైద్యం- హోమియో వైద్యాన్ని అంగీకరించును.

ఘాటు పదార్థాలు, మందులు, కణాలను నశింపజేయు పదార్థాలను- ప్రకృతి వైద్యంవలెనే హోమియో వైద్యం కూడా అంగీకరించదు. హోమియోపతి మందు పొటెన్సీ చేయబడిన తరువాత- 12 × దాటితే- ఔషధ పదార్థం ఉండదు అయితే- సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన ఔషధ పదార్థం- "మైక్రోజిమా"ను ఉద్రేకపరచి, వ్యాధి మాలిన్యాలను బయటకు పంపి, శాశ్వతముగా వ్యాధిని నిర్మూలించి- సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని- ప్రకృతి వైద్యంవలెనే కల్గించును. కాబట్టి- "ప్రకృతి వైద్యంలో- హోమియోపతి మందులను వాడవచ్చును!" అని డా॥ లిండ్లహార్ సలహా ఇచ్చిరి. "అయితే- ప్రకృతి వైద్యం చేస్తూ- హోమియోపతి మందులతో- ఘాటైన (లోతుగా పనిచేయు) మందులు, హెచ్చు పొటెన్సీ మందులను వాడరాదు!" అని డా॥ లిండ్లహార్ హెచ్చరించారు.

అంతేగాక- డా॥ హానిమాన్ సిద్ధాంతీకరించిన- హోమియోపతి వైద్యంలోని ముఖ్య సూత్రం ఏమిటంటే- "ఒక ఆరోగ్యవంతునికి-

ఏదైనా ఒక ఔషధం ఇచ్చినపుడు- కొన్ని వ్యాధి (కృత్రిమ వ్యాధి) లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. అదే వ్యాధి లక్షణాలు కలిగిన రోగికి- ఈ ఔషధాన్నిచ్చిన ఆతని వ్యాధి లక్షణాలను నివారించును!" అని. ఈ సిద్ధాంతాన్ని ఆధారం చేసికొని- ఆయన శిష్యులు అనేక వందల మంది వివిధ ఔషధాలను మ్రింగి, ఈ సిద్ధాంతాన్ని నిర్ధారించిరి. అంటే- ఆరోగ్యవంతులు అనవసరంగా మందులు మ్రింగితే- ఆ మందుల ప్రభావం వారిమీద పనిచేసి- అనేక క్రొత్తక్రొత్త వ్యాధులు జనించుట ఖాయమన్నమాట! కాబట్టి హోమియోపతి, ప్రకృతి వైద్యాలను చేయించుకోవాలనుకునేవారు- ముఖ్యంగా ఈ సూత్రాలను విశ్వసించాలి! లేదంటే- మీరే ఆలోచించి తగిన నిర్ణయం తీసుకోండి!!

ప్రకృతి వైద్యం - వ్యాధి నిర్ణయం

హోమియోపతి వైద్య విధానంవలెనే- ప్రకృతి వైద్యంలో కూడా- వ్యాధితో పనిలేదు. వ్యాధిగ్రస్తుడు అనుభవిస్తున్న వ్యాధి లక్షణాలు, ఆయా అవయవ స్థానాలు మాత్రమే- ప్రకృతి వైద్యము చేయడానికి ముఖ్యంగా ఉపయోగపడతాయి అయినా ప్రకృతి వైద్యములో- ఈ క్రింది మూడు ప్రక్రియలను ఆచరిస్తూ వుంటారు.

1) వెన్నెముక స్థితిని బట్టి రోగ నిర్ణయము.

2) ముఖము, శరీరాకృతిని బట్టి వ్యాధి నిర్ణయము.

3) నల్లగ్రుడ్డులోని "కనీనిక"ను బట్టి- ప్రకృతి వైద్యములో వ్యాధులను, వ్యాధి లక్షణాలను నిర్ణయిస్తారు. (కనీనిక"ను చూసి వ్యాధులను నిర్ణయించు పద్ధతి చాలా పురాతనమైనది. అయితే ఈ పద్ధతి బహుళ ప్రచారంలో లేదు కాబట్టి అందరికీ దీని గురించి తెలియదు. ఈ పద్ధతి గురించి ఒక పుస్తకాన్ని వ్రాసి త్వరలో ప్రియపాఠకులకు అందించగలను-రచయిత)

ఇంతవరకు చర్చించిన అధ్యాయాలలో- ప్రకృతి వైద్యమంటే ఏమిటి? దీనికి సంబంధించిన- అనుబంధ విషయాలేమిటి?? అని చర్చించుకొన్నాము. ఇక ముందు మనము ఆరోగ్యముగా వుండటానికి-

ఆహారం, విశ్రాంతి, నిద్ర, స్నానం మొ॥గు ఆహార, వ్యవహార, విహారాలను– ఎప్పుడు? ఎక్కడ?? ఎలా??? ఆచరించాలి- అనే విషయాలను పరిశీలిద్దాము.

మనో నిగ్రహం - ఆధ్యాత్మిక చింతన

శస్త్ర చికిత్స, మందు చికిత్స, ప్రకృతి చికిత్స, హోమియో చికిత్స, ఆహార చికిత్స- ఇన్ని చికిత్సలు గురించి చెప్పినా- అన్నిటి యందు మిళితమై, మానవునికి ప్రధానమై, వ్యాధుల– నివారణలకు కారణమైన– "మానవ మనసు"ను గురించి కొన్ని సూచనలు తెలుపక పోతే అసంపూర్తిగానే తెలిపినట్లు అవుతుంది. మానవుని మనసు ఎట్లుండునో దేహము అట్లుండును అతని స్వభావములు, ఆహార-విహార-కోరికలు కూడా మనసును బట్టి నడచును. కావున- మనిషి ప్రతి విషయములోనూ మనో నిగ్రహము కల్గి వుండాలి. కాఫీ అలవాటు దగ్గర నుండి పొగత్రాగుట, మత్తు మందులు, వ్యాధులు, మనసుకు శాంతిలేని కోరికలు, అతికామేచ్ఛ మొ॥గునవన్నీ- మనో నిగ్రహము తగ్గుటవలననే కల్గుచున్నవి. అంటే- మనసుకు తప్పు అని తోచిన విషయములు కూడా ఎన్నో మనము చేయుటకు లేక ఆలోచించుటకు కారణము నిగ్రహము లేకనే! కాబట్టి– నిగ్రహము లేనిదే ఏ కార్యము నందు విజయము గాంచలేము మనో నిగ్రహము సాధించుటకు ధ్యానము, ప్రార్థన, ఆధ్యాత్మిక చింతన ఎంతో సహకరించును. వారి వారి అనుకూలతను బట్టి– యోగ నిపుణుల వద్దగాని లేక మంచి యోగశాస్త్ర పుస్తకాలను చూసిగానీ నిగ్రహము పొందవచ్చును శ్రీ శంకరాచార్యులు "భజ గోవిందము" అనే గ్రంథములో "మంచి స్నేహితుని వలన కూడా మనశ్శాంతి లభించును" అని తెల్పినారు!

ప్రకృతి వైద్యములో కాలగమనము

ఆరోగ్య ప్రాప్తికి, మోక్షమునకు- మన ప్రవర్తనా గమనమే పునాది! ప్రతిరోజు మనము సాగించే దినచర్యే మనకు ఫలితాలు ఇచ్చేది!! ఒక పగలు ఒక రాత్రి కలిసి ఒకరోజు, ఆ రోజుకి 24 గం॥లు అందు

12 గం॥లు పగలు, 12 గం॥లు రాత్రి సూర్యోదయముతో ప్రారంభించిన పగలు సూర్యాస్తమయముతో ముగియును. సూర్యాస్తమయముతో ప్రారంభించిన రాత్రి సూర్యోదయముతో అంతమవుతున్నది. ఉదయం- చీకటిపీడి వెలుగు ప్రసరించే సమయాన్ని; సాయంత్రము- వెలుగు తగ్గి, చీకటి ప్రారంభించే సమయాన్ని "సంధ్య కాలము" అంటారు. ఈ ఉదయము, సాయంత్రము వచ్చే మధ్య సమయాలని- ఉదయ సంధ్య, సాయం సంధ్య అని పిలుస్తారు ఈ ద్వి సంధ్యలకు- యోగశాస్త్రము నందు, ప్రకృతి శాస్త్రము నందు- అధిక ప్రాముఖ్యత గలదు. వ్యాయామ క్రియలు, ప్రకృతి చికిత్సలు, ధ్యాన క్రియలకు ఈ సంధ్యా కాలము ఉత్తమోత్తముగా చెప్పిరి. సూర్య భగవానుడు మనకు- వెలుగు, ఆరోగ్యమును ప్రసాదించే ప్రత్యక్ష దైవము కాబట్టి ప్రతిరోజూ "సూర్య నమస్కారములు" చేసిన సంపూర్ణారోగ్యము లభించునని శాస్త్ర వచనము. అట్లు ఆరోగ్యము పొందిన జీవి- 120 సం॥లు జీవించును- అని శాస్త్రము చెప్పుచున్నది. కాలాన్ని-క్షణాలు, నిమిషాలు, గంటలు, రోజులు, వారాలు, నెలలు, సంవత్సరాలుగా విభజించిరి. 7 రోజులు వారమని, 4 వారాలు నెలనీ, 2 నెలలు ఒక ఋతువు అనీ, 3 ఋతువులు ఒక ఆయనముగనూ, 2 ఆయనములు ఒక సంవత్సరముగా నిర్ణయించిరి ఇటు నిర్ణయించిన సంవత్సరాలు ప్రభవతో మొదలిడి అక్షయతో ముగియును. ఇవి 60 సంవత్సరాలు. ఇవి ఒక యుగము. ఇటువంటి రెండు యుగాలు కలిస్తే 120 సం॥లు. ఇది మానవుని సగటు దీర్ఘాయుర్దాయముగా మన శాస్త్రములు తెలుపుచున్నవి. కాలము అనుకూలముగా చేయు దినచర్య "యోగశాస్త్రము"లో చదువవలెను.

ఆరోగ్యమునకు ఆహార నియమము

ఆరోగ్య రక్షణకు మీరు కొంత కాలమును వినియోగించకపోవుట వల్లనే అనారోగ్యులుగా తయారగుచున్నారు. మురికి, దుర్వాసన గల ప్రదేశములలో నివసించుట, భుజించుట మానవలెను జైలులాంటి ఇళ్ళలో నివాసము; పాకీదొడ్లు (లావెట్రీస్) ఇంట్లోనే ఏర్పరచుకొను

నాగరికతయే అనారోగ్యానికి పునాది! వివేకంతో ఎవరికివారే వారి ఆరోగ్యాన్ని గురించి శ్రద్ధ చూపవలెను. ఆహారమే ఔషధము! మనము ఆరోగ్యముగా వున్నప్పుడు మంచిని చేకూర్చే ఆహారము- అనారోగ్యాలలో విషముగా మారును. ఇది అందరికి విదితమే! కాబట్టి ఆహార నియమాలను ప్రప్రథమముగా తెలుసుకోవాలి! ఆహార పదార్థాల నియంత్రణనే– "పథ్యము" అని అంటారు. మన ఆహారము- వృక్షముల నుండి, జంతువుల నుండి లభించును. ఈ ఆహార పదార్థాల గుణాలను— వాటి యొక్క రుచిని పట్టి నిర్ణయించిరి. ఈ రుచులనే- తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారము, వగరు, చేదు (షడ్రుచులు) అని వర్ణించుట గలదు. శరీర తత్వమును బట్టి ఆహారము, పదార్థాలను తీసుకోవాలి. వేడి (ఉష్ణ) తత్వము గలవారు- తీపి, పులుపు, ఉప్పురుచులను వాడవచ్చును. శీతల (చలువ) తత్వము గలవారు- చేదు, వగరు, కారము రుచులను వాడవలెను. వృక్షజాతి (మొక్కలు) నుండి లభించు పదార్థాలు శ్రేష్ఠము. జంతువులనుండి లభించు (పాలు మినహా) నెయ్యి, వెన్న, మాంసము మొ॥లగు మిగిలిన పదార్థములు శ్రేష్ఠములు కావు.

తీపి పదార్థము- శరీర పోషణకు అవసరము (కృత్రిమమైన తీపి కాదు). ధాన్యజాతులు, కూరలు, పండ్లు, చెరుకు, తేనె, కొబ్బరి, పాలు మొ॥లైనవి.

పులుపు పదార్థములు రక్తశుద్ధికి ఉపకరించును. పైత్యకోశము, మూత్రకోశము మొ॥వి శుద్ధిపరుచును.

ఉప్పు, కారము, వగరు, చేదు శరీరమునకు చైతన్యము గల్గించి, ఉత్తేజపరుచు పదార్థములు. వీటిని మితముగా వాడవలెను.

పై ఆరు రసములే శరీరమున కుపయోగించు పదార్థములు. ఈ ఆరు రుచులు కల్గిన పదార్థాలను కలిపే "షడ్రసోపేత ఆహారము" అందురు.

శరీర పోషణకు ఈ ఆహార పదార్థాలను సేవించుట వలన బహిష్కృత అవయవములు సక్రమముగా పనిచేసి, ఆరోగ్యము చక్క పరుచును. (ఆహార పదార్థాల సమగ్ర విజ్ఞానానికి- "ఆహారం-వైద్యం"అను

గ్రంథం చూడగలరు. ప్రతులకు:- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-1" వారికి Rs. 30/– లు M.O. చేయండి!) పిండి పదార్థము, పప్పులు, క్రొవ్వులు, ఖనిజ-లవణ పదార్థాలు, పండ్లు, కూరలు కలసినఆహారాన్ని- "సమపౌష్టికాహారము" అని అంటారు. అతి ముఖ్యవిషయము- ఆకలిగా వున్నప్పుడే భుజించవలెను. దాహముగా వున్నప్పుడే నీరు త్రాగవలెను. వైద్యుల సలహాలతో పాటుగా మీ వివేకాన్ని కూడా ఉపయోగించి, మీకు ఆరోగ్యకరంగా వుండే ఆహారాన్ని మీరే నిర్ణయించుకోవాలి. కృత్రిమ రుచులకు అలవాటుపడి, వివిధ రకాల కృత్రిమ పదార్థాలు తినువారు త్వరగా వ్యాధిగ్రస్థులు కాగలరు. సమస్త వ్యాధులలో- శరీరమును ప్రారంభంలోనే కృంగదీయునవి- జీర్ణకోశ వ్యాధులే! (అజీర్ణము, గ్యాస్ ట్రబుల్, మలబద్ధకము మొ॥వి) అమితాహారం, అమిత భోగలాలసత కల్గిన నవనాగరికులకు మాత్రమే సంక్రమించును జీర్ణకోశ వ్యాధులు! ఇవి ఎక్కువగా సోమరులలోనూ, ధనవంతులలోనూ కనిపించును. జీర్ణ కోశ వ్యాధులవలన- ప్రేగులలో వాయువు జేరి- గుండె, ఊపిరితిత్తులు, చివరకు మెదడును కూడా బాధపెట్టు-దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు దరిజేరును. కావున– మన శ్రమనుబట్టి ఆహారపదార్థాలను తీసుకొనుట ఉత్తమము. ఈ విషయంలో మంచి అనుభవముగల ప్రకృతి వైద్యుని సలహా తీసు కొనుట బాగా ఉపయోగించును. గేదెపాలు కంటే ఆవుపాలు శ్రేష్ఠము! ఫ్యాక్టరీ ద్వారా తయారయ్యే కృత్రిమ పాలపిండి వాడుట అంత మంచిది కాదు. (పిల్లలకు వాడే పాలపిండి అన్నిరకాలా వ్యాధిగ్రస్తులను చేసేదే) భోజన పాత్రలు మట్టివి శ్రేష్ఠము! తరువాత- వెండి బంగారు పాత్రలు శ్రేష్ఠము. పింగాణీ పాత్రలు కూడా మంచివే. వీటన్నిటికన్నా విస్తరిలో భుజించుట మహాశ్రేష్ఠమని ప్రకృతిసూత్రం! వంటపాత్రలు-మట్టి, రాగి, ఇత్తడివి మంచివి. కాని ఈ రోజులలో వీటికి విలువలేదు. పెద్దగా ఎవరూ వాడటంలేదు కనీసం ఆహార నియమాలనైనా జాగ్రత్తగా పాటించుట అతిముఖ్యం! దంపుడుబియ్యం (పై పొట్టు ఉన్నవి) మంచిది. వాటి గంజి కూడా శ్రేష్ఠమే.

యువతి-యువకులలో పొట్ట పెరుగుట

పొట్ట పెరగడానికి ముఖ్య కారణాలు- అతి నిద్ర, అతి తిండి, పిండి పదార్థాలు ఎక్కువ తినుట, సోమరితనము అనునవి అలా కాక మన శ్రమకు తగిన భోజనము, తగిన వ్యాయామము, యోగాసనములు, నడక మొ॥గు ఆహార విహారాలను సక్రమంగా పాటించిన- పొట్ట పెరగదు. దీనికి మలబద్ధకముకూడా ఒక కారణమే అని చెప్పవచ్చును.

మలబద్ధకము- ప్రకృతి వైద్యం

రోజుకి రెండుపూటలే భుజించాలి. ప్రధాన ఆహారాలు మితంగా తినాలి. పగటి భోజనం 10 గం॥ నుండి 1 గం॥ మధ్య, రాత్రి 6 గం॥ నుండి 8 గం॥ల లోపు భుజించాలి. వీలైనంతవరకు ఒక క్రమమైన టైము పాటించుట మంచిది. ఉదయమే ద్రవాహారం తీసుకోవాలి. (కాఫీ, టీలు కాదు) సాయంత్రం 3 గం॥ల 5 గం॥ల మధ్యకూడా ద్రవాహారం తీసుకోవాలి. మధ్యలో ఎటువంటి చిరుతిళ్ళు తినకూడదు ఒకవేళ ఏమైనా తీసుకొన్నా- ఆ పూట భోజనంతోపాటే తీసుకోవాలి. లేదా ఆ రోజు భోజనము ఆపాలి. కొద్దిపాటి వ్యాయామం ప్రతిరోజూ తప్పనిసరిగా చేయడం మంచిది. గోధుమ, వరి అన్నము, ఆకుకూరలు, చారు (సమృద్ధిగా) తీసుకొనవలెను. ద్రవాహారం తీసుకొంటూ, సునాముఖి ఆకులతో కాచిన చింతపండు లేక నిమ్మకాయరసం కలిపిన చారు తీసుకొనవలెను. అత్యవసర మనిపిస్తే- "ఎనిమా" (స్వచ్ఛమైన నీటితో) చేసుకొనవచ్చును. పొత్తికడుపుకి నూనెరాసి మర్దనచేసి, పైన కాపడం పెట్టిన తరువాత తడిబట్ట పొత్తికడుపుపై వేయవలెను. 15 ని॥ల తరువాత ఆ బట్ట తీసివేయవలెను. ఈ విధంగా కొంతకాలము క్రమం తప్పకుండా చేయుచున్న- "మలబద్ధకము" నివారణయగును (విరోచన మవడానికి- ఔషధాలు, ఆముదము, పౌగత్రాగడం మొ॥వి మంచిదికాదు) రోజులో రెండుపూటల భోజనము చేయువారు- 2 సార్లు మల విసర్జన అలవాటు

చేసికొనుట మంచిది. కనీసం ఉదయమైనా సాఫీగా ఒకసారి విరేచనం అయినా మంచిదే.

స్త్రీలుగాని, పురుషులుగానీ మల- మూత్రములకు వెళ్ళవలని వచ్చిన ఆపుకొనగూడదు. మలము నిల్వ ఉండిన ప్రేగులలో చిన్నిచిన్ని ఉండలుగా (మేకపెంటికలవలె) వుండి- ముదిరి, వాయువు పుట్టి అది విషవాయువుగా జీర్ణకోశమును, శరీరమును పాడుచేయును. దీని వలన- చికాకు, కోపము లాటి అనేక మానసిక కలతలు, నిద్రలేమి కల్గును. కావున భోజనము చేయగానే రతి జరుపుట, నిద్రించుటలాంటి అలవాట్లు వలన అజీర్ణము కల్గునని ప్రకృతి వైద్యం నమ్ముతున్నది.

ఆహారము- ప్రకృతి వైద్యం

కూరలు ఉడికించునపుడు- పసుపు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, ఉప్పు, ధనియాలపొడి, మిరియాలపొడి, కారం (మిరపకాయలపొడి), కొద్దిగా తైలంతో అవసరాన్నిబట్టి తాలింపువేసిన ఆరోగ్యదాయకము. వేపుడు, కూరలు ఎక్కువగా వాడరాదు. అన్నము ప్రధాన ఆహారము అయినా చారు తప్పక వాడవలెను. పులుసు, సాంబారు కొద్దిగా వాడ వచ్చును. నిల్వయున్న పచ్చళ్ళు ఎక్కువగా వాడరాదు. అప్పటికప్పుడు చేసుకొన్న పచ్చళ్ళు మంచిదే. అయినా మితముగా వాడవలెను. (అపక్వాహారం ప్రకృతి వైద్యములో ప్రధానమైన విధి కానీ- ఈ కాలంలో సాధ్యపడుట కష్టం)

మాంసము, చేపలు, గ్రుడ్లు ప్రకృతి వైద్యములో నిషిద్ధాహార ములు. బ్రాంది, విస్కీ, బీరు, కాఫీ, టీ, అతివేడి; అతి చల్లని పదా ర్థాలుకూడా నిషిద్ధముతే.

సాత్వికమైన తాంబూలము (సున్నము, వక్క, ఏలుక, లవం గము) అప్పుడప్పుడు వాడవచ్చును. జరదా, కారా కిళ్లీలు మంచిదికాదు.

సాత్విక తమలపాకుల కిల్లీ, ధనియాలు, జీలకర్ర, లవంగము, ఏలుక, జాజికాయ, జాపత్రి, వక్క మొ॥వి వగరుగలవి- మితముగా వాడుట మంచిది.

భోజనములో అనుపాక పదార్థాలు

భోజనములో ధనియాలకారం వాడదగినది. (ధనియాలు వేయించి- మిర్చి, వెల్లుల్లి, జీలకర్ర, కరివేపాకు దంచి పొడిచేసి- చింత పండు, ఉప్పు కలిపి నిల్వయుంచుదురు) వడియాలు, అప్పడాలు, కమ్మ సున్నీ మితముగా మంచిదే (నూనెలో వేయించినందు వలన అజీర్తి రోగులు వాడరాదు)

వస్త్రధారణ- ప్రకృతి వైద్యం

నూలు బట్టలు అన్ని ఋతువులలోను వాడవచ్చును. ఉలెన్ బట్టలు (రగ్గు, స్వెట్టర్, మఫ్లర్ మొ॥వి)చలికాలములో వాడుట మంచిది. ఏ దుస్తులైనా లూజుగా ఉండవలెను. శరీరానికి- గాలి, వెలుతురు తగులునట్లుంచవలెను. పురుషులకు గజ్జలలో ఫంగస్ అను చర్మ వ్యాధి నివారణ కాని వ్యాధిగా మారుటకు కేవలం వారు ధరించు దుస్తులే కారణం. స్త్రీలలో- స్తనముల బిగి కొరకు ధరించు బ్రాసరీలు నూలువి మంచిది. అవి బిగుతుగా ఉండరాదు. కొద్దిగా లూజుగా వున్న- రక్తము పారుదల సక్రమముగా వుండి కణితెలు, గడ్డలు లాటివి వచ్చే అవకాశాలు తగ్గిపోతాయి. ఈనాటి నవ నాగరికతా ప్రపంచములో వస్త్రధారణే కొన్ని వ్యాధులకు కారణమగుచున్నది. వాటిని మార్చుకొన్న కొన్ని వ్యాధులనుండి విముక్తి పొందవచ్చును

ఆహార పరిమితి- ప్రకృతి వైద్యం

మనము ఎంత తినాలి? ఈ ప్రశ్నకు సరైన సమాధానము వారివారి శరీరమే నిర్ధారిస్తుంది. ఏ ఇరువురి- ఆహారము ఒక పరిమితిగా ఉండదు. వారి జీర్ణక్రియా సామర్థ్యమునుబట్టి పరిమితి వుంటుంది. అభ్యాసముచేస్తే చాలా ఎక్కువైనా తినవచ్చును. లేదా తక్కువైనా తినవచ్చును. ఇక "ఎంత ఎక్కువ తింటే అంత బలము" అని కొందరి అభిప్రాయము. కాని మనకు ఇంత తక్కువ తినాలి? ఇంత ఎక్కువ తినాలి? అనే పరిమితి ఏమీలేదుగాని- మనము తినే ఆహారం— లోగడ చెప్పిన విధంగా— సమీకృత మిశ్రమాహారం- ఒకముద్ద తక్కువగా తినాలి. అంతే- ఖుక్తా

యాసముగానీ, పొట్టబరువుకానీ లేకుండా తినాలి. పిండి పదార్థాలు (రొట్టె, అన్నం మొ॥వి) తినునపుడు వాటికి సమతూకముగా కూరలు కలుపుకు తినాలి. తినునపుడు నీరు కొద్దికొద్దిగా త్రాగి 1 గం॥ తర్వాత ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగవలెను. లోగడే చెప్పినట్లు మధ్యమధ్య చిరుతిళ్ళు మానాలి. ఆహారము మెత్తగా నమిలి తినాలి. ముద్దలు ముద్దలుగా మింగ కూడదు. ఆహారము తిన్న తర్వాత నోరు శుభ్రముగా కడుక్కొని పుక్కిలించి ఉమ్మివేయవలెను. ఆహారము వండిన తర్వాత పూర్తిగా వేడి తగ్గిపోయి, చల్లగా అయ్యేంతవరకు ఆగకుండా పదార్థాలు వేడిగా వున్నపుడే భుజించాలి. డైనింగ్ టేబిల్ కంటే క్రింద (పీటమీద) కూర్చుని భుజించుట మంచిది. ఆహారము తిన్న తర్వాత- కొంత సేపు విశ్రాంతి తీసుకొని తదుపరి పనిలోనికి వెళ్ళుట మంచిది.

ఈ నవీన కాలంలో- కంటికింపైన, కృత్రిమ రంగులు పులిమిన అందంగా కనిపించే ఆహార పదార్థాలకు, కృత్రిమ రుచులకు, అనారోగ్య కరమైన భోజన విధానాలకే బాగా అలవాటుపడి యున్నాము. కాబట్టి పైన చెప్పిన "ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహార విధానం" అనుకూలంగా కన పడక పోవుటయే గాక– "విడ్డూరము"గా కూడా కనిపించును. మన పూర్వీకులనుండి పరిశోధించి, అనుసరిస్తూ- వాటి లోపాలు తొలగిస్తూ- ఈ ప్రకృతి అనుకూలమైన– సాత్విక, శాకాహారమే- ఉత్తమమని, ఈ క్రింది విధానములు ఆచరించుటయే యోగ్యమనీ నిర్ధారించారు. మన ఆరోగ్యము గురించి ఎన్ని గ్రంథములు వ్రాసినా, ఎన్ని ఉపన్యాసములిచ్చినా ఈ విషయం తరిగేదికాదు. అందువలన "మన ఆహారము" అనే శీర్షిక ఈ క్రింది అధ్యాయంతో ముగించి, "చికిత్సా" విధానము నకు పోదాము.

ఎప్పుడు? ఎక్కడ? ఎలా? ఆహారము భుజించ వలెను

ఎప్పుడు భుజించవలెను : సర్వసామాన్యంగా మనమంతా ఇంట్లో ఎప్పుడు వంట తయారైతే అప్పుడు, లేదా మనకు ఎప్పుడు వీల

యితే అప్పుడు భుజించటమేగానీ- ఇంతకంటే నియమమువేమీవుండదు. ఈ విధంగా తినడం వలన– ఆకలి అయినా, కాకపోయినా తినుటయే జరుగుతుంది. ఇది అసలు మంచి అలవాటు కాదు. దీనివలన- త్వరగా జీర్ణకోశము అస్వస్థత చెంది, రోగమునకు గురి అవుతారు. శరీరము నకు ఆహారము అవసరమైనపుడే- జఠరాది రసములు జీర్ణకోశములో ఉత్పత్తి కాబడి- ఒక విధమైన బాధ కల్గును. కొద్ది నీరసముగా కూడా వుండును, మనసుకూడా చికాకుగా వుండును. అదే ఒక్కొక్కసారి పొట్టలో మంటగా వుండును. దీనినే "ఆకలి" అంటారు. ఈ ఆకలై నపుడే నోటిలో లాలాజలము సరిగా ఉత్పత్తి అగును. కావున ప్రతి మనిషి ఆకలి అయినపుడే భుజించాలి. ఇది శాస్త్రీయ పద్ధతి!

ఆకలి అయినా, అవకపోయినా- వంట అయినపుడో, తీరికదొరికి నపుడో భుజించవలని వస్తే ఒక మార్గదర్శిక సూత్రముంది. అది- ఆహా రమును పరిమితిగా భుజించడం. దీనివలన మనము అనుకున్న టైముకి అరగంట ముందే 'ఆకలి' కల్గుతుంది. ఇది ప్రాక్టీస్ చేసిన ఆకలి క్రమ బద్ధముగా నుండి ఆరోగ్యముగా వుండును. ఇంకొక రహస్యము ఏమి టంటే- ఆకలి అయివునడు తింటే ఆహార పదార్థాల రుచి తెలియుటయే గాక- మాననికసంతృప్తికూడావుంటుంది అంతేగాక- ఆరోగ్యమువాగుం ంటుది "ఆకలి"అయినపుడుఘాటైన మషాలాలు, చిరుతిండ్లుతినకూడదు. కాఫీ,టీలు త్రాగకూడదు మత్తుగావుండే పదార్థాలుసేవించకూడదు పండ్లు ఫలములు తినవచ్చును. భోజనమే ఉత్తమము. ఇట్లు క్రమ బద్ధముగా భోజనము చేస్తుంటే- కొద్దిరోజులు భోజనము చేయక పోయినా- నీరసం, కళ్ళు పీక్కుపోవడం లాటి లక్షణాలు కన్పించవు వేళతప్పి భుజిస్తే- ఆయాసము, అజీర్ణి కల్గుటయేగాక సుగర్, విరేచ నాలు, గ్యాస్ట్రబుల్ మొ॥వి కల్గి తర్వాత నాడీమండల వ్యాధులకు గురౌతారు భోజనమునకు వేళతప్పిన కొంత సేపటికి ఆకలి నశించును. అప్పుడు భుజించక పైన చెప్పిన పండ్లు, ద్రవరసాలు వాడాలి. దీని వలన తదుపరి భోంచేసే వేళకి మంచి ఆకలి అవుతుంది. అప్పుడు వ్యాధులకు గురౌటం వుండదు. ఈ విధంగా అప్పుడప్పుడు అన్నం తిన

కుండా వుండుటవలన- జీర్ణకోశంలో- అంతకు ముందున్న జీర్ణంకాని ఆహార పదార్థాలను జఠర రసములు జీర్ణముచేయుటచే మంచి ఆరోగ్యము కల్గును. ముఖ్యంగా ఒక క్రైముకే భుజించుట, ఆకలి అయినపుడే భుజించుట ఉత్తమ మార్గములు.

ఎన్నిసార్లు భోజనము చేయాలి : పెరిగేవయసులో3సార్లు మధ్యమ వయసువారూ, వృద్ధులూ, రెండుసార్లు: రోగులయితే- ఏక భుక్తము చేయుట మంచిది. డా॥ కూనేగారు- "ఉదయం భుజించి, రాత్రులు ఉపాహారము (పళ్ళు, ఫలములతో) భుజించుట మంచిది!" అని చెప్పారు. డా॥ అడాల్ఫ్జస్ట్ సిద్ధాంతం- "పగలు భుజించకుండా రాత్రి భోజనమే చేయవలెను!" అని ఇంకా— "రాత్రిపూట జీర్ణకోశం విశ్రాంతిగా వుంటుంది కాబట్టి తిన్న ఆహారము చక్కగా అరిగి, శరీరానికి ఒంటపట్టును!" అని వీరిభావన. శాస్త్రీయ పరిశోధనల ప్రకారం రెండు సిద్ధాంతాలూ మంచివే! అయితే ఇక్కడ గ్రహించవలసినదేమిటంటే- రాత్రైనా, పగలైనా మితిమీరిభుజించడంమంచిదికాదని! అంటే శారీరక అవసరాన్నిబట్టి- రోజుకి రెండుసార్లు భుజించవచ్చును. (మధ్యలో చిరుతిండ్లు తినకుండా) కాయ- కష్టము చేయువారు— వారి ఆకలిని బట్టి మితంగా-3 సార్లు భోజనము చేయవచ్చును. శరీర పరిశ్రమ లేనివారు రెండుసార్లు భోజనము చేయుట మంచిది.

ఎక్కడ భుజించవలెను : ఇప్పటికీ చాలాగ్రామాలలో ఆరుబయట, బహిరంగ గాలిలో ప్రశాంతంగా భోజనముచేయు అలవాటు కలదు. పట్టణాలలో నివసించు వారికంటే వీరు ఆరోగ్యంగా వుండటానికి ఇదికూడా ముఖ్య కారణమేనని చెప్పవచ్చును. అంతేగాక వీరు ఆహారాన్ని బాగా నమిలి తినడం ఒక విశేషం! పట్టణవాసులకు అనారోగ్యం కలిగించే విషయాలలో- బహిరంగ గాలి రాని గదులలో భోజనము చేయుట ఒక కారణంగా— చెప్పవచ్చును. ఇప్పటి నవనాగరికతా సమాజంలో- వంట గదులకు ఆనుకొనే- లావెట్రీస్ (పాకీదొడ్లు)కట్టుట రెండవ కారణంగా చెప్పవచ్చును. ఆరోగ్యంగా వుండటానికి- ముందుగా

మనం తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏమిటంటే- 1) హడావుడిగా తినుట మాని, ఆహారాన్ని ప్రశాంతంగా తీసుకొంటూ- బాగా నమిలి తినాలి! 2) మంచి గాలి- వెలుతురు వచ్చే ప్రదేశంలో భోజనంచేయు ఏర్పాటు లను సమకూర్చుకోవాలి! (ఎటువంటి దుర్వాసనగానీ; వంట చేసేటపుడు వచ్చే ఘాటువాసనలు, పొగ మొ॥వి భుజించేటపుడు రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి!) మేడలు, బిల్డింగ్స్ వున్నవారు పైన- అవి లేనివారు ఆరుబయట డైనింగ్ టేబుల్ ఏర్పరచుకొని- చక్కని పూలచెట్లు లేక చెట్లు పెంచుకొని వాటి చల్లని గాలిలో ప్రశాంతంగా భోజనం చేయుట వలన– తృప్తి, ఆరోగ్యము కల్గును. ముఖ్యముగా భోజనము చేయు నవుడు మనసు ప్రశాంతంగా వుంచుకొని, ఆనందంగా తినడం- ఆరోగ్యానికి అతి ముఖ్యం!

పై విధానాలను పట్టుదలతో, బాధ్యతతో, ప్రయత్నపూర్వకంగా ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎలా ఎన్నిసార్లు- భోజనము చేయాలో తెలుసుకొని ఆ విధంగా సాధన చేస్తూ, ఆహారాన్ని పరిమితంగా తీసుకొంటూవుంటే- మీకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యము తథ్యము.

ఇప్పుడు ఏమి తినాలో సంక్షిప్తంగా చర్చించుకొందాము.

మనము తినవలసిన ఆహారము

ఇప్పుడు ప్రతివారికీ- ఒక సంశయము గలదు. అది- "మాంసాహారము" మంచిదా? "శాఖాహారము" మంచిదా? అని. కానీ- ఈ రెండిటి కంటే "సాత్వికాహారము" మంచిది- అని మన దేశ మత గ్రంథాలు, ఋష్యాదులు బోధించిరి. కనీసం మనము శాకాహారులుగానైనావుండటం అత్యవసరం! శాఖాహారాన్ని గురించి- ఈ క్రింది ఉదాహరణలు కొన్ని చూద్దాము.

అసలు మన దేశములో పురాతనకాలమునుండి మాంసాహారులు చాలా తక్కువ! ఎప్పుడో– పండగలకో, పబ్బానికో తప్ప ఎక్కువతినే వారుకారు. కొందరు- ఏదో తిన్నాము అన్న పేరుతప్ప ఏ 2, 3

ముక్కలో మాంసము వేసుకొని, మిగతా ఆహారమంతా- శాకాహారమే తినేవారు. ఈ కారణము వల్లనే ఇతర దేశాల కంటే- మన దేశ ప్రజలు ఆరోగ్యములో కొంత మెరుగుగా వున్నారు.

"అమెరికా, ఇంగ్లాండ్, ఆస్ట్రేలియా, జర్మనీ మొదలగు దేశాలలో మితిమీరిన- ఆహారము, వ్యభిచారమే- కేన్సర్, అంతర్గత వ్రణములు, నాడీమండలము వ్యాధులు, సవాయి, గనోరియా, ఎయిడ్స్ మొ॥గు అలివి మీరిన వ్యాధులకు లోనవడానికి కారణ"మని- ఆ దేశాలలోని మేధావులు, శాస్త్రవేత్తలు గగ్గోలు చెందుతున్నారు వీటి కారణాలకు- భయంకరమైన పాషాణము, గంధకము, పాదరసము మొ॥గు వాటితో- పరిశోధనలుచేసి విశేషౌషధాలను కనుగొన్నారు.

క్రొద్దిగాపోను ఆ చాయలు మన దేశమునకు ప్రాకి- గత 30 సం॥ ములలో ఈ దుస్థితి విపరీతముగా పెరిగి మనదేశంలో కూడా వారిలాగా ఏవో పరిశోధనలు జరుపుతున్నారు.

పై విషయాలను జాగ్రత్తగా గమనిస్తే- ప్రపంచ వ్యాపితముగా- ఆహార-విహారాలన్నీ తప్పు దారినే నడుస్తున్నాయని- చెప్పక తప్పదు! "మాంసాహారము- బలము వస్తుంది!" అనేది భ్రమ మాత్రమే! మాంసాహారము వలన బుద్ధి మందగించునేగాని, వికసించదు. కాబట్టే- మన పూర్వీకులు కొందరు- తెలిసీ తెలియక దేవతల కిచ్చిన "జంతు బలులు (జీవహింస) పనికిరాదు!" అనీ, "దేవతలుగానీ, దేవుళ్లుగానీ వాటిని బలులు కోరలేదు!" అనీ- మేధావులు, జీవకారుణ్యవాదులు ఉద్యమాలు నడిపారు. అందుకే మన ప్రభుత్వము జీవహింసను, బలులను నిషేధించి చట్టము కూడా చేసింది.

ఈ సృష్టిలోని- జీవజలాన్ని జాగ్రత్తగా గమనిస్తే- మనకొక విషయము స్పష్టమవుతుంది. అది-ఏనుగు, గుర్రము, ఎద్దు మొ॥లగు బలమైన జంతువులన్నీ-శాకాహారులే- అని! అంతేగాక- భారతావనిలో నాటి నుండి నేటి వరకు- విశేష ఖ్యాతి గాంచిన- వాల్మీక, వ్యాసాది మహర్షులు; జీవ కారుణ్యమూర్తి- గౌతమబుద్ధుడు, అద్వైత మత స్థాపకుడైన శంకర భగవ

త్పాదుడు, అవధూత రమణ మహర్షి, స్వతంత్ర భారత వర ప్రధాత- M K, గాంధీ ఆధ్యాత్మికోపాసకుడైన- రామకృష్ణ పరమహంస; సజీవ సమాధి నిష్ఠులైన- శ్రీ వీరబ్రహ్మేంద్రయోగి, శ్రీ గురు రాఘవేంద్రుడు, దేశ విదేశాలలో-భారతీయతను చాటిన ఆధ్యాత్మిక జ్యోతి- వివేకానందుడు మొ॥గు వారందరూ- వివేకము, విజ్ఞానము కల్గిన శాకాహారులే! ఇంకా ప్రపంచ ప్రసిద్ధి గాంచిన వారిలో- యుద్ధ నిర్వహణా దక్షులైన-హిట్లర్, ముస్సోలిని; టాల్‌స్టాయి, జార్జిబెర్నాడ్‌షా లాటి ప్రముఖ కవులు; మన దేశ కీర్తిని లోకానికి చాటిన రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ (కవి), రామన్ (శాస్త్రవేత్త) మొ॥గు వారందరూ శాకాహారులే! తత్వశాస్త్రాన్ని సమన్వయ పరచిన రాధాకృష్ణన్, వృక్షశాస్త్రవేత్త జగదీశ చంద్రబోస్ శాకాహారులే! ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే ఎందరినో ఉదహరించ వచ్చును! కనుక ఉదాహరణకు ఇవి చాలును.

దీనిని బట్టి- మాంసాహారము అలవాటు అనేది–"జిహ్వాచాపల్యమే కానీ, శాస్త్రసమ్మతము కాదు" అని అర్థమవుతున్నది. కాబట్టి- తేలికగా అరిగే- కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పప్పుకూరలు, పులుసు కూరలు మాత్రమే శ్రేష్ఠము! గోధుమలు, రాగులు, జొన్నలు, వరి మొ॥వి మాంసాహారము కంటే– మంచి ఆహారము.

భాగ్యవంతులు తినే అనేక రకముల పిండి వంటలు అన్నీ అనారోగ్య ఆహారములే! అవి తినలేదని మనము బాధపడవలసిన అవసరము లేదు!! వారిలాగా- రొప్పుకొంటూ, రోజుకొంటూ జీవించే జీవితము పని చేసి జీవించే మనలాటి వారికి వద్దు!

చాలామంది తల్లి-దండ్రులు- మా పిల్లవాడు "ఆకలి అనడు ! కొట్టినా, తిట్టినా!?" అని చెబుతుంటారు. తీరా విషయము ఆలోచిస్తే బిస్కట్స్, ఐస్‌క్రీమ్స్ లాటి చిరుతిళ్ళు తిని- పిల్లలు అన్నము తినడము లేదని అర్థమౌతుంది. ఈ చిరుతిళ్ళు మాన్పిస్తే పిల్లలు బాగానే అన్నము తింటారు. ఈ విషయము- తల్లి-దండ్రులకు చెప్పినా- వారు పిల్లలచేత

మాన్పించలేక- "ఆకలికి టానిక్ వ్రాయండి!" అంటారు. టానిక్స్ వలన తాత్కాలికముగా ఆకలి అయినా తరువాత ఆ పిల్లవాడు వ్యాధిగ్రస్తుడు కావడము తథ్యము! కాబట్టి- శారీరక ఆరోగ్యాన్ని, శక్తిని, అందాన్ని; మానసిక-ఆనందాన్ని, సంతృప్తిని కోరుకునేవారు-సీమబాదము, నారింజ, బత్తాయి, కమలా, ద్రాక్ష, అరటి, మామిడి, కొబ్బరి, సీతాఫలము, జామ, ఖర్జూర, అంజూర మొ॥గు ప్రకృతి ప్రసాదితాలైన ★ ఆహార పదార్థాలను పిల్లలు, పెద్దలూ అందరూ విరివిగా స్వీకరిస్తూ వుండాలి!

ప్రకృతి చికిత్సా విభాగము

ఈ ప్రపంచమంతటా నిండియున్న భూమిని రెండు భాగాలుగా విడదీసే రేఖను- "భూమధ్య రేఖ" యందురు. ఈ రేఖకు దగ్గరగానున్న ప్రాంతము అతివేడిగాను, తక్కినవిసమశీతోష్ణప్రదేశాలుగాను యుండును.

ఇంతకుముందు చర్చించిన- సం॥లు, ఋతువులలో- సూర్యుని యొక్క మరియు ఇతర గ్రహాలయొక్క సంయోగ వియోగ ప్రభావము వలన శీతోష్ణములుండును. సాధారణముగా పగలు- వేడి,రాత్రి- చల్లదన ముండును. ఈ శీతోష్ణములు- క్రమబద్ధముగాను, విభిన్నముగాను వుండుటకు- గ్రహములు, భూమి, వాయువు, జలముల యొక్క తత్వములే కారణం! వీటి యొక్క మధ్యవర్తిత్వము ద్వారా- సమస్త జీవకోటితోపాటు మానవులు కూడా శరీర శక్తిని సమన్వయ పరచుకొంటూ- ఆరోగ్యంగా వుంటున్నారు. కాబట్టి- ముందుగా మనము- "ప్రకృతి చికిత్స"లో- శరీరమును సమన్వయ పరచుకొనే విధానాలైన మడ్ (భూమి), జల (నీరు), వాయు (గాలి) చికిత్సలను గూర్చి తెలుసుకొంటాము.

★ ఆహారపదార్థాల సమగ్ర వివరణకు డా॥ ఎ. ప్రభాకరబాబు. M.B.B.S.గారు వ్రాసిన-"ఆహారము-వైద్యము" I, II అను గ్రంథాలు చూడగలరు. (ప్రతులకు- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-1"కి Rs. 30/-లు M.O. చేయగలరు. —రచయిత)

మడ్ (భూమి లేక మట్టి) చికిత్స

మట్టితో చేయు చికిత్సలను- మడ్‌బాత్ (MUD BATH) మరియు మడ్‌పాక్ (MUD PACK) అందురు. శరీరమంతా బురద పూసుకొని చేయు దానిని "మడ్ బాత్" అనియు, ఏ భాగమునకు ఆ భాగము పట్టీలుగా వేయు దానిని "మడ్ పాక్" అనియు అందురు. "మృత్తికే హనమే పాపమ్" అంటే- మట్టి రోగమనే పాపమును పోగొట్టును అని అర్థము. ఇది భారతీయ ఋషి ప్రోక్తమైనది. మట్టి వలన శరీరములోని మేహ ఉడుకును; రక్తమునందలి- విష దోషము, మంటలు పోగొట్టుటయేగాక చర్మ వ్యాధులకు తప్పక నివారణ జరుగును. కాబట్టి- మన భారతీయ సంస్కృతిలో- పవిత్రత కల్గి, సృష్టికి మూలమైనట్టి 'స్త్రీ' రూపముగానే గాక, దేవతగా కూడా భూమిని ఆరాధించారు. అందుకే మన దేశానికి- "భరతమాత" అనీ, తెలుగు భూమికి- "తెలుగు తల్లి" అనీ పిలుచుట గలదు. ఈ భూమిని- మట్టి, నేల అనుటేగాక "భూమాత", "భూదేవి" అని పిలుచుట, ఆరాధించుట గలదు. మన జీవన భుక్తికి కావలసిన ఆహారమంతా- ఈ భూమాత ప్రసాదించేదే! ఖనిజ- లవణాలు; పెట్రోల్, డీజల్, బొగ్గులాటి ఇంధనాలు; వృక్షములు, ఫలములు, ధాన్యాలు ఒకటనేమిటి- అన్నీ భూమినుంచి వచ్చేవే! ముఖ్యముగా ప్రకృతి ప్రసాదించే మొదటి వరము నేల!!

నేల రకాలు : నల్లనేల, ఎర్రనేల, ఇసుకనేల అని 3 రకాలుగా ఈ భూమిని విభజించ వచ్చును. ఇందులో నల్లనేల శ్రేష్ఠము. ఈ నల్ల రేగడ మట్టి, ఓంద్రుమట్టి చలువజేయును. ఎర్రమట్టి వేడిజేయును. తెల్ల (ఇసుక) మట్టి సమశీతోష్ణముగా వుంచును. ఇసుకతో ఔషధాలు కూడా తయారు జేయుచున్నారు. ప్రకృతి వైద్యమునకు- నల్లరేగడ మట్టి, ఓంద్రుమట్టి, పుట్టమట్టి మాత్రమే ఉపయోగించుట గలదు.

వివరణ : పొత్తి కడుపు అనగా బొడ్డు క్రింద రెండువైపులాగల గజ్జల క్రింది భాగము! ఇదే మర్మావయమునకు కేంద్ర స్థానము. దీనికి

"గర్భకుహరపు మెదడు" (ABDOMINAL BRAIN లేక SOLAR PLEXUX) అని పేరు. ఇచట 72 వేల నాడులు (చెట్టుయొక్క వ్రేళ్ళు కుచ్ఛవలె స్థిరముగా వుండును) బయలుదేరి- శరీరమంతటికి శక్తిని ఇచ్చుచున్నవి. ("యోగా"లో దీనినే మూలాధారము లేక కుండలీ శక్తి అందురు) ఈ ప్రదేశము అతి వేడిగా వుండి, మల- మూత్ర దోషములు కల్గించును. అట్లే వేడివలన మూత్రము- చుక్కలు చుక్కలుగా పడుట లేక మూత్రము బంధించుట జరుగును. మలము కూడా బహిష్కరింప బడక- ఉండలుగాగానీ, కాలిన మలమువలె గట్టిగాగానీ అగును. ఈ నాడీమండల ప్రసారములో కూడా లోపము ఏర్పడును. దీనితో- అన్ని వ్యాధులకు ఇది నాంది అగుచున్నది. ఈ వేడిని సమశీతోష్ణ పరుచుటకు (చెట్టుకు పాదులుచేసి మెదళ్ళలో నీరు పోసిన వ్రేళ్ళు చైతన్యత పొంది భూమినుండి ఆహారము ఎట్లు గ్రహించగలవో; అట్లే, ఉదయము- తైల మర్ధన, శీతలోపచారములు, మట్టిపట్టీలు మొ॥గు ప్రక్రియల నాచరించ వలెను.

మడ్‌పాక్ (MUD-PACK "మట్టి పట్టీ") చికిత్సా విధానము

నదీ ప్రవాహాల ఒడ్డున వుండే మట్టిగానీ, కాలువ ఒడ్డున దొరికే ఒండ్రు మట్టిగానీ పుట్టమట్టిగానీ శ్రేష్టము! ఇవి లభ్యము కానపుడు- చెరువులు, కుంటలు, పంటపొలాల్లో లభ్యమయ్యే- నల్లరేగడి మట్టిని సేకరించి పెట్టుకోవాలి! (ఈ మట్టి- చెత్త, చెదారముగానీ, దుర్వాసనగానీ లేకుండా శుభ్రంగా వుండాలి.)

విధానము :- 1) మట్టిలో- రాళ్ళు- రప్పలూ, చెత్తా- చెదారములాటివి వుంటే వీటిని శుభ్రంగా ఏరివేసి, రోటిలోవేసి మెత్తగా దంచి, పిండిజల్లెడలో జల్లించి, ఎండలో ఎండబెట్టాలి! ఎండిన తర్వాత జాగ్రత్తగా భద్రపరచుకొని వుంచుకోవాలి. అవసరమైనపుడు- ఈ మట్టిని కుండలోవేసి (అవసరానికి సరిపోను) నానబెట్టాలి. (మరీ అట్లె

పిండివలే జావలాగాక- గారెలు, బూరలుకు చేయు పిండివలే గట్టిగా వుండునట్లుగా మాత్రమే నీరుపోసి నానబెట్టాలి.)

2) 12 అంగుళాల (అడుగు) పొడుగు, 6 అంగుళాల (అర అడుగు) వెడల్పుగల గుడ్డను- నీటిలో బాగా తడిపి, పిండి– ఒక పీట మీదగానీ, బల్లమీదగానీ పరిచి వుంచాలి. ఇలా పరిచిన గుడ్డమధ్య- పైన చెప్పిన నానేసిన మట్టిని- ఒకంగుళము మందాన, 8 అంగుళాల పొడవునా, 4 అంగుళాల వెడల్పునా వుంచాలి. మట్టిలేని మిగతా గుడ్డను నాల్గువైపులా మట్టిపైకి మడిచి- రోగియొక్క బొడ్డు క్రింది భాగములోని (రెండు గజ్జల మధ్య భాగము) పొత్తికడుపుపై వుంచవలెను. (ఈ గుడ్డపై కంబళి, రగ్గులాటివి కప్పిన మంచిది) ఈ మడ్‌పాక్‌ను- 15 ని॥లనుండి అవసరాన్నిబట్టి 1 గంటవరకు వుంచవచ్చును.

3) కొన్ని పరిస్థితులలో- గుడ్డ లేకుండానే– ఓంద్రుమట్టిని- పొత్తికడుపుకు వ్రాయవలెను. అయితే ఈ మట్టి ఆరిపోగానే తిరిగి రాస్తూ వుండాలి. అలా ఆరగా- ఆరగా వ్రాయాలి. (ఈ విధముగా మట్టి వ్రాసి ఏదైనా ఆకువేసి కంబళి కప్పే విధానముకూడా ఆచరణలో వున్నది)

4) అనంతరము- మడ్‌పాక్ తీసివేసి చల్లని నీటితో (ఐస్ నీరు కాదు) కడగాలి.

పై విధముగా-మడ్‌పాక్ వేయుటవలన- 72వేల నాడులు చైతన్యమంది, వీటిలోని అధికోష్ణము తగ్గిపోయి, శరీరారోగ్యము వెల్లివిరియును. ఈ మట్టి పట్టీలను అతిగా ఉపయోగించరాదు. శీతల బలహీన తత్వముగలవారుకూడా అధికసార్లు మడ్‌పాక్‌లను ఉపయోగించకూడదు.

తలకు వేడి అధికమగుట వలన- కండ్లు మంట, తలనొప్పి కల్గుచుండును. దానికి తలంతా ఓంద్రుమట్టి పట్టించి, పై విధముగానే ఉంచి తరువాత చల్లని నీటితో శుభ్రముగా కడుగవలెను. దీనివలన చుండ్రు, వెండ్రుక రాలుట కూడా తగ్గును.

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

యర్రా సత్యనారాయణ, B.Sc., B.Ed. గారి...

లేటెస్ట్ జనరల్ నాలెడ్జ్	15/-
క్విజ్ పవర్	15/-
కాంజుగేషన్ ఆఫ్ వెర్బ్స్ డిక్షనరి	15/-
కామన్ ఎర్రర్స్	12/-
వంటలు-పిండి వంటలు	15/-
జోక్స్ వరల్డ్	10/-
ఎ డిక్షనరి ఆన్ ఎడ్జెక్టివ్స్	15/-
లెర్నర్స్ డిక్షనరి	12/-
"స్పీడెక్స్" ఇంగ్లీష్ స్పీకింగ్ కోర్స్	12/-
జనప్రియ "ఆంగ్లభాష"	15/-
ఆర్టికల్స్ (A, An & The)	12/-
స్వయం ఉపాధి (కుటీర పరిశ్రమలు)	15/-
'నవభారత్' G.K.	10/-
'ఇన్నోవేటివ్' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-

అన్నవరపు కుమార్, M.A., M.Phil., B.L., P.G.D.P.R., Ph.D. గారి...

S.S.C. (క్లర్క్స్ గ్రేడ్) ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్	12/-
A.P.P.S.C గ్రూప్ - 1 ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్	12/-
B.S.R.B. (R.R.B.) ప్రాక్టీస్ పేపర్స్	25/-
B.S.R.B. (P.S.Bs) గెస్ పేపర్స్	18/-

N. కరుణాకర్, M.A. గారి...

★30 రోజులలో..... ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోండి!	12/-
★30 రోజులలో.....ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-

P. నాగేంద్ర ప్రసాద్, B.Sc., B.Ed. గారి...

ఇన్ఫర్మేటివ్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/
A.P. హిస్టరీ స్పెషల్ క్విజ్ బిట్స్	10/
క్విజ్ "ఇండియా"	10/
పరీక్షలు-ప్రథమ శ్రేణి	10
★చక్కని ఇంగ్లీష్ వ్రాయడమెలా?	10
★త్రిభాషా డిక్షనరి (తెలుగు-ఇంగ్లీష్-హిందీ)	12
★Learner's G.K.	10
★గార్డెనింగ్	10

యర్రు కృష్ణార్జునరావు, B.Com. గారి...

లాలీ జోక్స్	8

వెల్లూరి సీతారామేశ్వరరావు, B.Com. గారి....

★నాటి మానవులే- నేటి దేవతలా...!	20/
★పుట్టుమచ్చల శాస్త్రము	10
★శరీరము - వ్యాధులు	
★రాశులను బట్టి.... మీ శృంగార జీవితం	
★"తేనె" తో చికిత్సలు	

శ్రీమతి Ch. శిరీష గారి....

★"చికెన్"తో వంటకాలు	
★"ఎగ్"తో వంటకాలు	
★"ఫిష్"తో వంటకాలు	8

S. నాగేంద్రనాథ్‌రావు, M.A., B.Ed. గారి....

మెంటల్ ఎబిలిటి	1

అడుగుల రామయాచారి, P.O.L. గారి........

★తెలుగుపద ప్రయోగాలు (దోషములు - నివారణలు)	1
★ గృహ వైద్యసారము	1
★ ఆయుర్వేద పానీయాలు	1

★ స్టార్ మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్‌లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్‌లో ఉన్నవి.

గమనిక : పై వాటిలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును క్రింది అడ్రస్‌కు M.O. చేయండి! పైకము మాకు అందగానే ...కాలను కేవలము Rs.1-00కి V.P.B.P.లో పంపగలము. ఉత్తర-ప్రత్యుత్తరాలకు రిప్లైకార్డ్ తప్పక వ్రా... ...పన్‌లో కావలసిన పుస్తకాల పేర్లు, అడ్రస్ స్పష్టముగా వ్రాయాలి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లోని అన్ని R.T.C. బస్‌స్టే... ...మా, రైల్వే స్టేషన్స్‌లోని హిగ్గిన్ బాథమ్స్ మరియు ప్రైవేట్ బుక్ స్టాల్స్‌లోనూ మా ప్రచురణలన్నీ లభించును.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి - 522 201. Phone No. 23037

Cont....3r

Cont....3r

Cont....3r

Cont....3r

Cont....3r

Cont....3r

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

యర్రా సత్యనారాయణ, B.Sc., B.Ed. గారి...

లేటెస్ట్ జనరల్ నాలెడ్జ్	15/-
క్విజ్ పవర్	15/-
కాంజుగేషన్ ఆఫ్ వెర్బ్స్ డిక్షనరి	15/-
కామన్ ఎర్రర్స్	12/-
వంటలు-పిండి వంటలు	15/-
జోక్స్ వరల్డ్	10/-
ఎ డిక్షనరి ఆన్ ఎడ్జెక్టివ్స్	15/-
లెర్నర్స్ డిక్షనరి	12/-
"స్పీడెక్స్" ఇంగ్లీష్ స్పీకింగ్ కోర్స్	12/-
జనప్రియ "ఆంగ్లభాష"	15/-
ఆర్టికల్స్ (A, An & The)	12/-
స్వయం ఉపాధి (కుటీర పరిశ్రమలు)	15/-
'నవభారత్' G.K.	10/-
'ఇన్నోవేటివ్' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-

అన్నవరపు కుమార్, M.A., M.Phil., B.L., P.G.D.P.R., Ph.D. గారి...

S.S.C. (క్లర్క్స్ గ్రేడ్) ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్	12/-
A.P.P.S.C గ్రూప్ - 1 ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్	12/-
B.S.R.B. (R.R.B.) ప్రాక్టీస్ పేపర్స్	25/-
B.S.R.B. (P.S.Bs) గెస్ పేపర్స్	18/-

N. కరుణాకర్, M.A. గారి...

★30 రోజులలో..... ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోండి!	12/-
★30 రోజులలో.....ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-

P. నాగేంద్ర ప్రసాద్, B.Sc., B.Ed. గారి...

ఇన్ఫర్మేటివ్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/
A.P. హిస్టరీ స్పెషల్ క్విజ్ బిట్స్	10/
క్విజ్ "ఇండియా"	10/
పరీక్షలు-ప్రథమ శ్రేణి	10/
★చక్కని ఇంగ్లీష్ వ్రాయడమెలా?	10
★త్రిభాషా డిక్షనరి (తెలుగు-ఇంగ్లీష్-హిందీ)	12
★Learner's G.K.	10
★గార్డెనింగ్	10

యర్రు కృష్ణార్జునరావు, B.Com. గారి...

లౌలీ జోక్స్	8

వెల్లూరి సీతారామేశ్వరరావు, B.Com. గారి....

★నాటి మానవులే- నేటి దేవతలా...!	20/
★పుట్టుమచ్చల శాస్త్రము	10
★శరీరము - వ్యాధులు	
★రాశులను బట్టి.... మీ శృంగార జీవితం	
★"తేనె" తో చికిత్సలు	

శ్రీమతి Ch. శిరీష గారి....

★"చికెన్"తో వంటకాలు	
★"ఎగ్"తో వంటకాలు	
★"ఫిష్"తో వంటకాలు	8

S. నాగేంద్రనాథ్‌రావు, M.A., B.Ed. గారి....

మెంటల్ ఎబిలిటి	1

అడుగుల రామయాచారి, P.O.L. గారి........

★తెలుగుపద ప్రయోగాలు (దోషములు - నివారణలు)	1
★ గృహ వైద్యసారము	1
★ ఆయుర్వేద పానీయాలు	1

★ స్టార్ మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్‌లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్‌లో ఉన్నవి.

గమనిక: పై వాటిలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును క్రింది అడ్రసుకు M.O. చేయండి! పైకము మాకు అందగానే ...కాలను కేవలము Rs.1-00కి V.P.B.P.లో పంపగలము. ఉత్తర-ప్రత్యుత్తరాలకు రిప్లైకార్డ్ తప్పక వ్రా... ...పన్‌లో కావలసిన పుస్తకాల పేర్లు, అడ్రస్ స్పష్టముగా వ్రాయాలి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లోని అన్ని R.T.C. బస్‌స్టేష... ...మా, రైల్వే స్టేషన్స్‌లోని హిగ్గిన్ బాథమ్స్ మరియు ప్రైవేట్ బుక్ స్టాల్స్‌లోనూ మా ప్రచురణలన్నీ లభించును.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి - 522 201. Phone No. 23037

Cont....3r

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

యర్రా సత్యనారాయణ, B.Sc., B.Ed. గారి...

లేటెస్ట్ జనరల్ నాలెడ్జ్	15/-
క్విజ్ పవర్	15/-
కాంజుగేషన్ ఆఫ్ వెర్బ్స్ డిక్షనరి	15/-
కామన్ ఎర్రర్స్	12/-
వంటలు-పిండి వంటలు	15/-
జోక్స్ వరల్డ్	10/-
ఎ డిక్షనరి ఆన్ ఎడ్జెక్టివ్స్	15/-
లెర్నర్స్ డిక్షనరి	12/-
"స్పీడెక్స్" ఇంగ్లీష్ స్పీకింగ్ కోర్స్	12/-
జనప్రియ "ఆంగ్లభాష"	15/-
ఆర్టికల్స్ (A, An & The)	12/-
స్వయం ఉపాధి (కుటీర పరిశ్రమలు)	15/-
'నవభారత్' G.K.	10/-
'ఇన్నోవేటివ్' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-

అన్నవరపు కుమార్, M.A., M.Phil., B.L., P.G.D.P.R., Ph.D. గారి...

S.S.C. (క్లర్క్స్ గ్రేడ్) ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్	12/-
A.P.P.S.C గ్రూప్ - 1 ప్రీవియస్ & గెస్ పేపర్స్	12/-
B.S.R.B. (R.R.B.) ప్రాక్టీస్ పేపర్స్	25/-
B.S.R.B. (P.S.Bs) గెస్ పేపర్స్	18/-

N. కరుణాకర్, M.A. గారి...

★30 రోజులలో..... ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోండి!	12/-
★30 రోజులలో.....ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/-

P. నాగేంద్ర ప్రసాద్, B.Sc., B.Ed. గారి...

ఇన్ఫర్మేటివ్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	12/
A.P. హిస్టరీ స్పెషల్ క్విజ్ బిట్స్	10/
క్విజ్ "ఇండియా"	10/
పరీక్షలు-ప్రథమ శ్రేణి	10
★చక్కని ఇంగ్లీష్ వ్రాయడమెలా?	10
★త్రిభాషా డిక్షనరి (తెలుగు-ఇంగ్లీష్-హిందీ)	12
★Learner's G.K.	10
★గార్డెనింగ్	10

యర్రు కృష్ణార్జునరావు, B.Com. గారి...

లాలీ జోక్స్	8

వెల్లూరి సీతారామేశ్వరరావు, B.Com. గారి....

★నాటి మానవులే- నేటి దేవతలా...!	20/
★పుట్టుమచ్చల శాస్త్రము	10
★శరీరము - వ్యాధులు	
★రాశులను బట్టి.... మీ శృంగార జీవితం	
★"తేనె" తో చికిత్సలు	

శ్రీమతి Ch. శిరీష గారి....

★"చికెన్"తో వంటకాలు	
★"ఎగ్"తో వంటకాలు	
★"ఫిష్"తో వంటకాలు	8

S. నాగేంద్రనాథ్‌రావు, M.A., B.Ed. గారి....

మెంటల్ ఎబిలిటి	1

అడుగుల రామయాచారి, P.O.L. గారి........

★తెలుగుపద ప్రయోగాలు (దోషములు - నివారణలు)	1
★ గృహ వైద్యసారము	1
★ ఆయుర్వేద పానీయాలు	1

★ స్టార్ మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్‌లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్‌లో ఉన్నవి.

గమనిక: పై వాటిలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును క్రింది అడ్రస్‌కు M.O. చేయండి! పైకము మాకు అందగానే ...కాలను కేవలము Rs.1-00కి V.P.B.P.లో పంపగలము. ఉత్తర-ప్రత్యుత్తరాలకు రిప్లైకార్డ్ తప్పక వ్రా... ...పన్‌లో కావలసిన పుస్తకాల పేర్లు, అడ్రస్ స్పష్టముగా వ్రాయాలి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లోని అన్ని R.T.C. బస్‌స్టేష... ...మా, రైల్వే స్టేషన్స్‌లోని హిగ్గిన్ బాథమ్స్ మరియు ప్రైవేట్ బుక్ స్టాల్స్‌లోనూ మా ప్రచురణలన్నీ లభించును.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి - 522 201. Phone No. 23037

Cont....3r

ఈ పట్టీలను- శారీరక మంటలకు, శరీర నిర్మాకకు కూడా వాడ వచ్చును.

సమస్త చర్మవ్యాధులు, సెగ్గడ్డలు, కురుపులకు- ఈ మడ్ పట్టీలతో నివారణ జరుగును.

నాము, సున్నము, సుద్దకూడా పట్టీలకు- మట్టి బదులుగా వాడ వచ్చును. తేలుకాటు। విషపురుగులు కుట్టుటవలన కలిగే బాధలకు ఈ మట్టిప్యాక్ వాడవచ్చును. "చికిత్సకు ఇసుక మట్టి పనికిరాదు!" నేలను బట్టి వృక్షములు వాటి ఔషదీ గుణములు మారుట తెలిసిన విషయమే! కావున ఈ "మడ్‌పాక్" అనుభవముగల ప్రకృతి వైద్యులద్వారా ఆచరింప చేసిన మంచి ఫలితము ఇచ్చును.

ఉదక చికిత్స [HYDROTHERAPY]

గాలి తరువాత ప్రకృతిలో లభ్యమయ్యే- జీవన గమనమునకు సహకరించు వాటిలో ప్రధానమైనది- నీరు జలము లేక ఉదకము అని కూడా నీటికి— పేర్లు కలవు దీని ఉపయోగాలు చెప్పాలంటే పెద్ద గ్రంథమే అవుతుంది. జలము- స్నానమునకు, పానమునకు మాత్రమే గాక- శౌచక్రియ, ఆహారా౦ ఉత్పత్తికి మరియు సకల కార్యక్రమములతో పాటుగా— ప్రాణరక్షణకు ఉపయోగపడుతుంది- అంటే అతిశయోక్తి కానేరదు! మన శరీరములో నాల్గింట మూడు భాగములు నీరు కలదు. మనము తీసుకొన్న ఆహారములో ఈ నీరు పచనమై శరీర ధాతు- ద్రవాలకు సహకరించి, శక్తిని ఇచ్చును శరీర మాలిన్యములు- చెమట, మూత్రముద్వారా బహిష్కరించబడును. శారీరక- "టెంపరేచర్"ను సమముగా వుంచును. ఈ నీటినుండి విద్యుచ్ఛక్తి పుట్టును. ఆ శక్తి శారీరక ఆకర్షణ శక్తిగా మారును. చల్లని నీరు శరీరముమీద పడగానే శారీరక- కణ, ధాతువులు చైతన్యము పొందును. అప్పుడు మూత్రపిండాలు, గుండె మొ॥గు వాటికి రక్తప్రసరణ పెరిగి తరువాత శక్తిని పెంచును. దీనిని ఆధారము చేసుకొని డా॥ కూనె, లిండ్లహార్, కల్లాగ్, క్నీప్ మొ॥గువారు సమయోచిత చికిత్సను అభివృద్ధి చేసిరి.

నీరును మనము 3 రకాలుగా ఉదహరించవచ్చును. అవి :— 1) శీతలము (అతిచల్లని), 2) సమశీతలము (వేడి, చలిలేకుండుట) 3) ఉష్ణము. చికిత్సకు- అతి చల్లని నీరు పనికిరాదు. మిగిలిన సమశీతల ఉష్ణ నీటితో- స్నానములు, ధార స్నానము (Douches), తొట్టి స్నానాలు (Tub-Baths), తడికట్లు (Wet Packs) అనే చికిత్సలను చేస్తారు.

జలములలో రకములు : వర్షజలము, నదీజలము, తటాక జలము, కాలువ జలము, ఊట జలము, బావులలోని నీరు, సముద్ర జలము మొ॥వి నీటిలోని రకాలు. వీటిలో– ఉప్పునీరు, మంచినీరు, పప్పు ఉడకని నీరు, గంధకము కలిసిన నీరు, అభ్రకము కలిసిన నీరు, క్లోరిన్ నీరు- ఈ విధముగా అనేక రుచులతో- రసాయనిక ద్రవ్య గుణములు కలిగి– నీరు వుంటుంది. రుచి, వాసన, రంగులేని నీరు చికిత్సకు ఉత్తమమని చెప్పబడుచున్నది. మన భారతీయ సంస్కృతికి నిదర్శనము ఇన్ని గొప్ప గుణాలుగల జలమునకు "గంగామాత" అని పేరిడి, ఆరాధింతుము.

చికిత్సకు వాడు నీరు

గంగా, యమున, గోదావరి, కావేరి, కృష్ణ మొ॥గు జీవనదుల నీరు, ఊటబావి నీరు, ఇప్పుడు వాడుతున్న టాప్‌లనుండి వచ్చే నీరు, బోరింగ్ పంపులనుండి వచ్చు నీరుకూడా మంచిదే. ముఖ్యముగా కాలుష్యములేని నీరు ఏదైనా మంచిదే.

కొందరికి కొన్ని ప్రాంతాల నీరు సరిపడదు కొందరికి సరిపడును. కాబట్టి– ఆయా ప్రాంతాల నీరు సరిపడేది, సరిపడనిదే అనుభవ పూర్వకముగా తెలుసుకొని జలచికిత్సలు చేయవలసి వుంటుంది. దానిని అనుభవముగల ప్రకృతి వైద్యులు నిర్ణయించి చికిత్స చేయుదురు.

జల చికిత్సలను-ఇతర దేశాలలో ప్రప్రథమముగా జర్మనీ దేశస్థులు 19 శతాబ్దములో పరిశోధించి అమెరికా, బ్రిటన్ మొ॥గు దేశాలకు

వారి సాహిత్యము ద్వారా ప్రచారము చేసెను. అట్లు ప్రచారము చేయుటలో మన దేశమును పరిపాలించు బ్రిటన్ ప్రభుత్వ అనుమతితో- వెలువడిన డా॥ లూయీకూనేగారి గ్రంథములు ముఖ్యమైనవి. ఆయన రచించిన గ్రంథములలో కటి, లింగ, తొట్టి, కశేరు, పాద, హస్త మొదలగు స్నానములతో చికిత్సలు చేయుట తెలిపెను. ఈ ప్రక్రియలు చాలా భాగము సామాన్య జనులకు అందుబాటులో లేవనే చెప్పాలి. ఈ విధానాలను వినియోగించి- అనేక సత్ఫలితాలను సాధించారు- ప్రకృతివైద్య నిపుణులనేకులు.

జల చికిత్సా ప్రక్రియలు

ఈ చికిత్స అన్ని ప్రాంతముల వారికి ఒకే విధముగా ఉండుట అసాధ్యము. కారణము కొన్ని ప్రాంతాలలో అయితే-త్రాగుటకు- మంచి నీరే దొరకదు. త్రాగే నీరు చాలా పరిమితిగా ఉంటుంది. అటువంటి చోట కూడా జల చికిత్సలు చేయుటకు సాధ్యాసాధ్యములను బట్టి అనేక విధానాలను రూపొందించారు- శాస్త్రవేత్తలు.

ఉదక చికిత్సలోని సూత్రాలు

[PRINCIPLES OF HYDROTHERAPY]

1) "Treat the Patient not the disease" అంటే "రోగికి గాని చికిత్స- రోగమునకు కాదు" అని అర్థము. కాబట్టి- వ్యాధి ననుసరించి- చికిత్స చేయరాదు. రోగి యొక్క జీవశక్తిని బట్టి చికిత్స చేయవలెను రోగికి శక్తి క్షీణించిన కొలది రోగ బాధలు ఎక్కువగును. కనుక రోగి శక్తిని బట్టి సౌమ్య చికిత్స చేయవలెను.

2) జల చికిత్స అనగా నీటిలో రోగిని నానపెట్టుట కాదు. నుని శితము గల శీతోష్ణములగు నీటిని ప్రయోగించి- శరీరమునకు, తద్వారా అంతర్గత అవయవములకు "చైతన్యత" కల్గించుట!

3) తొట్టిస్నానము, సర్వాంగ స్నానము, అభ్యంగనస్నానము— అయిన తరువాత అరగంటవరకు భుజించరాదు. అట్లు భుజించిన ప్రతి క్రియ సరిగా జరుగక మంచికి బదులు చెడు జరుగవచ్చును. భోజనా నంతరమైతే- 3 గంటల తరువాతనే స్నానములు చేయవలెను.

4) రోగినిబట్టి కాలము నిర్ణయించి స్నానములు చేయించవలెను. చలి, వణుకు, నీరసము కల్గిన నియమిత కాలము పూర్తికాకపోయి నప్పటికీ— స్నానము ఆపవలెను.

5) చికిత్సా కాలములో రోగికి క్రమక్రమముగా ఆరోగ్యము కల్గుచుండవలెను. అట్లుగాక- నీరసము, తలనొప్పి, తల తిరుగుట, నిద్ర లేమి, వాంతులు, ఆకలి తగ్గుట లాటి లక్షణాలు గల్గిన- చికిత్స మార్చి, కాలపరిమితి సరిచేసుకొనవలెను. ఆహారము కూడా సరిజేయవలెను.

6) బాధలు ఎక్కువగా నున్న ఉపశమన చికిత్సను ముందుచేసి (హోమియోపతి మందు కూడా వాడవచ్చును)- తదుపరి నివారణ చికిత్సలు మొదలుపెట్టవలెను.

7) స్త్రీలు—ఋతు దినముల యందు, 3వ నెల గర్భిణి దగ్గర నుండి ప్రసవించు వరకు- తొట్టి స్నానములు, కటి, కశేరు స్నానములు (బలమైన చికిత్సలు) చేయరాదు. ఏ విధమైన వ్యాధులలోనైనా సరే— పురుషులైతే- శిరస్నానము, స్త్రీలైతే- కంఠస్నానము ప్రతిరోజూ చేయ చుండవలెను.

ఆరోగ్యమునకు, ఆనందమునకు ఉదక స్నానాలు

[Water Baths]

నిత్య కృత్యాలతో అలసి వచ్చిన తరువాత (శీతలఉష్ణోదక లేక శీతలోదక)నీటిస్నానము ఎంత హాయిని కల్గించునో- మనకందరికీ అనుభవైక వేద్యమే! ప్రకృతి చికిత్స ననుసరించి చేయు స్నానములలో—

కొన్ని రకములు ఆరోగ్యమున కయితే- కొన్ని వ్యాధి ఉపశమనమునకు ఉపయోగించేవి! వాటిని క్లుప్తముగా ఈ అధ్యాయములో వివరించడము జరిగింది.

అభ్యంగన స్నానము

ఇది మన పూర్వీకుల నుండి సాంప్రదాయముగా తెలిపిన ప్రక్రియ. దీనినే తైల స్నానము (Oil Bath) అందురు.

మనకు స్వేదమును వెదలించుటకు కారణమైన చర్మము-ఆరోగ్యమునకు, అంతర్గత అవయవ రక్షణకు ఎంతో దోహదము కల్గించును. కాబట్టి చర్మమును చూసే- అతని ఆరోగ్యముకు అంచనావేయవచ్చును. శరీరములోని మాలిన్యమును బహిష్కరించు అవయవములలో చర్మము ప్రధానమైనది.

ఈ చర్మము- కొందరికి నునుపుగా వుండవచ్చును. ఇంకొందరికి జిడ్డుగా ఉండవచ్చును. మరికొందరికి బిరుసుగా వుండవచ్చును. ఇదే విధముగా-ఎరుపు, నలుపులాటి రంగుబేదాలు కూడా వుండవచ్చును. చర్మము ఏ విధముగా వున్నను శారీరక శీతోష్ణములను క్రమబద్ధముగా వుంచుటలో అతి ముఖ్య పాత్రను నిర్వహిస్తుంది.

శరీరములోని మాలిన్యములు- చర్మమందలి సూక్ష్మరంధ్రముల ద్వారా స్వేద(చెమట) రూపములో బయటకువస్తూ వుంటాయి. చర్మాన్ని బాగా రుద్దిస్నానము చేయకపోతే- చర్మమందలి సూక్ష్మ రంధ్రాలుపూడి పోయి- మాలిన్యములు బయటపడుట కవకాశము లేకపోవడముతో- తిరిగి రక్తములోనే కలుస్తాయి! ఈ పరిస్థితులలో- రక్తము విషతుల్యమై పోయి- అనేక వ్యాధి బాధలు కలుగుతాయి. ఈ విధముగానే కాకుండా- స్వేద రంధ్రాలు బాగానే వుండి, మాలిన్యాలు చర్మముపైకి చేరినపుడు వీటిని పరిశుభ్రముగా కడుగకపోతే- చర్మముమీద ఈ మాలిన్యాలునిల్వ వుండి- వైరస్‌లాటి వ్యాధి కారకాలైన సూక్ష్మక్రిములుచేరి- గజ్జి, దురద లాటి చిన్నచిన్న వేగాక- ఎగ్జిమాలాటి మొండి చర్మవ్యాధులుకూడాసంక్ర

మిస్తాయి. అంతేగాక-చర్మములో ఒక విధమైన జిగురు పదార్థమువుండి-చర్మానికి విరుపు కలుగకుండా కాపాడుచుండును చర్మాన్ని పరిశుభ్రపరనపుడు- ఈ జిగురు పదార్థము ఉత్పత్తికాక చర్మము పొలుసులు పొలుసులుగా వుండి విరవిరలాడి బిరుసెక్కును. ఇటువంటి దుర్లక్షణాలు లేకుండా– చర్మము ఆరోగ్యకరమైన సుగుణాలను కలిగి వుండాలంటే- వారానికొక సారైనా "అభ్యంగన స్నాన" మాచరించుట తప్పనిసరి!

శరీర మాపాదమస్తకము (తల నుండి పాదాల వరకు) నూనెతో మర్దన చేసుకొని- సున్నిపిండి/శనగ/మినిప/ పెసరపిండితో నలుగు పెట్టి-సీకాయ/కుంకుడుకాయ నురుగుతో బాగా రుద్దుకొని స్నానము చేయుటను- "అభ్యంగనము" అని, "తలంటి స్నానము" అని అంటారు.

కావలసిన వస్తువులు: నువ్వులనూనె/ వెన్న/ కొబ్బరినూనె/ వంట ఆముదము (వీటిలో ఏదో ఒకటి ఉపయోగించవచ్చును; చిన్న శిశువులకు వెన్న శ్రేష్ఠము); పెసలు, వరి బియ్యము, సీకాయ/కుంకుడు కాయ, సువాసన కావాలనుకుంటే- పన్నీరు/కస్తూరి. స్నానానంతరము పౌడర్ వ్రాయకూడదు కాబట్టి గంధ చూర్ణము వాడుకోవచ్చును.

("సబ్బుల వాడకము వలన చర్మరోగాలు వృద్ధి పొందుతాయి" అని కొంతమంది ప్రకృతి వైద్యులు అంటారు. కానీ ఈ విషయము నిర్ధారణ కాలేదు పాశ్చాత్య దేశాలలోని ప్రకృతి వైద్యులందరూ [ముఖ్యముగా అమెరికా] సబ్బుల వాడకాన్ని అంగీకరించారు. అయితే- కార్బాలిక్ యాసిడ్‌లాటి ఘాటైన పదార్థాలతో తయారైన సబ్బులు చర్మ వ్యాధులను నిరోధిస్తాయని చాలామంది విశ్వసిస్తారు. ఇది నిరాధారమైనది. కాబట్టి సున్నిపిండి, సీకాయ, కుంకుడుకాయ లాటివి అందుబాటులో లేనివారు- నిత్యజీవితంలో వినియోగించే మామూలు సబ్బులను ప్రత్యామ్నాయంగా ఉపయోగించవచ్చును. అని "డా॥ లిండ్లహార్ నిర్ణయించారు")

అభ్యంగన స్నానవిధానము: 1) ముందుగా తైలము తీసుకొని దేహమాపాదమస్తకము (తలనుండి ప్రారంభించి, పాదాల

వరకు) వ్రాయాలి! చంకలు, గజ్జలులాటి మారుమూల ప్రదేశాలలో కూడా నూనె వ్రాయడము మరచిపోరాదు.

2) పై విధముగా నూనె పట్టించిన తరువాత 15, 20 ని॥లు ఆగాలి.

3) సున్నిపిండి (సెనగపిండి లేక మినప, పెసర) వి- నీటితో తడిపి, శరీరమంతటా- అన్ని భాగాలకు పట్టించి, కొద్దిసేపు ఆర నివ్వాలి! తరువాత గట్టిగా మర్దన గావించిన నలుగుపిండి రాలిపోతుంది. ఈ విధానము వలన- చర్మము కంది, ఎరుపెక్కును. దీనితో- రక్త నాళాలు ఉద్రేకించి, చర్మము సౌందర్యము వృద్ధిజెందును.

4) ఆ తదుపరి సీకాయ (లేక కుంకుడు రసము) చూర్ణముతో రుద్ది, గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయాలి.

5) స్నానానికి ఉపయోగించే నీరు: సౌఖ్యముగా వున్నంత వేడి మాత్రమే కలిగి వుండాలి అధిక వేడిమి పనికిరాదు. నీటి వేడిమి 105 నుండి 110 డిగ్రీలు దాటకుండా వుంటే మంచిది.

6) పై విధముగా వేడి నీటితో స్నానము పూర్తికాగానే- ఒక బకెట్ (లేక కడవ, బిందె) చన్నీటితో- తిరిగి ముగింపు స్నానము చేయటము అత్యవసరము!

7) ఆ తదుపరి- మెత్తని తుండు (లేక టర్కీ టవల్)తో- తడి లేకుండా పరిశుభ్రముగా ఒళ్ళంతా తుడుచుకోవాలి.

8) అనంతరము- పలుచని వస్త్రాలను ధరించవలెను. ఖద్దరు నేత వస్త్రాలు శ్రేష్ఠము!

9) అభ్యంగన స్నానము పూర్తి అయిన తదుపరి- ఒక గంట కాలం వరకు భోజనం లేక ఏ విధమైన ఘన పదార్థాలు తినరాదు.

10) మజ్జిగ, పండ్లరసము, పాలులాటి ఆరోగ్య కారకాలైన ద్రవ పదార్థాలను త్రాగవచ్చును.

అభ్యంగన స్నానము వలన ఫలితాలు :- 1) క్షయ, చర్మ వ్యాధులు వున్న వారికి అత్యంత ప్రయోజనాలను చేకూర్చును.

2) చిన్న పిల్లలకు- ఆరోగ్యము అభివృద్ధి జెంది, చర్మ సౌందర్యము ఇనుమడించి- అందముగా కన్పిస్తారు. 3) శిరోజములు రాలుట, తల చుండ్రు లాటివి తగ్గిపోవును. 4) శారీరక శక్తి, మానసిక ఉత్సాహము లభించును. 5) చర్మమందలి సూక్ష్మ రంధ్రాలు- వికసించుట వలన- దేహారోగ్యము మిక్కుటమగును 6) అభ్యంగన స్నానము వలన లభించు ఆనందము ఎవరికివారు వారి అనుభవములో చూడవలసిందే గానీ, వర్ణించడానికి మాటలు చాలవు!

సర్వాంగ స్నానము

"కంఠ స్నానము"ను గానీ, "శిరఃస్నానము"ను గానీ- "సర్వాంగ స్నానము" అని అంటారు. దీనికి- చన్నీరు ఉపయోగించుటే- శ్రేష్ఠము! చల్లని నీరు సరిపడనివారు- నులి వెచ్చని నీటిని ఉపయోగించవచ్చును.

కావలసిన వస్తువులు :- 1 మెత్తని టర్కీ టవల్ (లేక నేత/ఖద్దరు తుండు), 2) ఒక బకెట్ (లేక కడవ/బిందె), 3) చల్లని నీరు (సరిపడనివారు గోరువెచ్చని నీరు), 4) సున్నిపిండి (లేక శనగ, పెసర, మినపపిండి)

సర్వాంగ స్నాన విధానము :- 1) టర్కీ టవల్‌ను బకెట్‌లో ముంచి- కొద్దిగా పిండవలెను (టవల్ నుండి నీరు కారనంత వరకే పిండాలి! అధికముగా పిండరాదు!!)

2) పై విధముగా తడిపిన టవల్‌తో- శరీరమంతా గట్టిగా రుద్ద వలెను (మధ్య మధ్య టవల్ తడిపి, పై విధముగా పిండుతూ వుండ వలెను)

3) ముఖము, ఛాతీ, పొట్ట, వీపు, కాళ్ళు-చేతులు, అరికాళ్ళు, అరి చేతులు, పాదాలు, తొడలు, పిరుదులు, గజ్జలు, చంకలు- ఒకటనిగాక శరీర మాపాదమస్తకం— టవల్‌తో గట్టిగా రుద్ది, స్నానము చేయవలెను.

4) స్త్రీలయితే- ఒక్క తల మినహాయించి- మిగతా శరీర భాగాలు, అవయవాలు మొత్తం రుద్ది స్నానము చేయవలెను. పురుషులు తలతో సహా చేయాలి.

5) శరీరమంతటా పై విధముగా రుద్దటము పూర్తికాగానే— ఒక బకెట్ నీరు పోసుకోవలెను.

6) ఆ తదుపరి- సున్ని (లేక సెనగ/పెసర/మినప) పిండితో ఒళ్ళంతా రుద్దుకొని- స్నానము పూర్తిచేయవలెను.

గమనిక :- ప్రకృతి వైద్య విధానాన్ననుసరించి- ఏ స్నానమైనా సరే- అరగంట లోపులోనే పూర్తి చేయవలెను. ఎక్కువసేపు- నీటితో నానకూడదు. దీనివలన అనేక ఇబ్బందులు కలుగవచ్చును.

సర్వాంగ స్నానము - విశేష విధానాలు :- 1) పెసర పిండి, ఉలవపిండి, శనగపిండి, వరిబియ్యపుపిండి- సమపాళ్ళలో కలిపి, ఉపయోగిస్తూ వుంటే- చర్మవ్యాధులు దరిజేరకుండుటయేగాక- చర్మారోగ్యానికి మంచిది.

2) వేపాకును- ఎండించి, చూర్ణముచేసి, దీనిలో- నిమ్మరసము కలిపి- శరీరానికి 'నలుగు' పెట్టి, సర్వాంగస్నానము చేస్తూ వుంటే- సమస్త చర్మవ్యాధులు- నివారింపజేయును.

3) తంగేడు చెట్టును- సమూల (వ్రేళ్ళతోసహా) ముగా ఎండించి, చూర్ణముజేసి, ఆ చూర్ణాన్ని- ఒంటికి పట్టించి స్నానము చేస్తూ వుంటే- చర్మ సౌందర్యము వెల్లివిరియును.

సర్వాంగ స్నానము వలన ఫలితాలు :- 1) సర్వాంగ స్నానాలను- స్త్రీ-పురుష భేదము, చిన్నా-పెద్దా తేడా అని లేకుండా ఎల్లరూ ఆచరించవచ్చును. 2) జ్వరములు ఇంకా ఇతర వ్యాధులతో బాధల నందువారు కూడా— సర్వాంగ స్నానాలను ఆచరిస్తూ వుంటే- జ్వరము, ఇతర వ్యాధులవలన దేహానికి సంక్రమించే- దుర్వాసనలు సమసిపోయి, రోగి పరిశుభ్రముగా వుండుటయేగాక- అంతర్గత అవయవాలు నవచైతన్యమునంది, ఆయా వ్యాధులు త్వరితగతిని నివారిస్తాయి.

3) సర్వాంగస్నానముల వలన- బాహ్యము, అంతర్గతము అని గాక- సమస్త దేహావయవాలన్నీ సంపూర్ణారోగ్యాన్ని సంతరించుకొంటాయి.

గమనిక :- సర్వాంగ స్నానమును- వ్యాధిగ్రస్థులు ఆచరించే ముందుగా- ప్రకృతి వైద్యుని సలహాలు తీసుకొంటే మంచిది.

తొట్టి స్నానములు

ప్రకృతి వైద్యములో- ఈ "తొట్టిస్నానాల"కు విశేష స్థానమున్నది. ఆయా వ్యాధులకు, ఆయా విధముగా- తొట్టిలో నీరుపోసి, ప్రత్యేక పద్ధతిద్వారా చేయు స్నానాలను "తొట్టి స్నానాలు" అని అంటారు.

తొట్టి స్నానాలను- ఆచరించే ముందు- నిపుణులైన ప్రకృతి వైద్యులను సంప్రదించిన- ఏయే వ్యాధులకు, ఏయే తొట్టి స్నానాలు ఆచరించాలో- వారు మరింత వివరముగా తెలియజేయగలరు. వివిధ తొట్టి స్నానాలు, ఆచరించే విధులు ఈ క్రింద సమగ్రముగా ఇవ్వబడినవి!

1. కటి స్నానము

(FRICTIONAL SITZ or HIP BATH)

కటి స్నానమునకు వినియోగించు తొట్టి– మట్టి/సిమెంట్/రాతి/కొయ్య మొ॥గ వాటిలో ఏదో ఒక దానితో తయారయినది సరిపోతుంది. వీలున్నవారు-జింక్/కళాయి రేకుతోనయినా చేయించుకోవచ్చును.

తొట్టి కొలతలు :- పొడవు- 36 అంగుళాలు, వెడల్పు- 24 అంగుళాలూ, లోతూ- 18 అంగుళాలు వుండాలి.



కటిస్నానము

[చిత్రం–1]

కటి స్నాన విధానము :- 1) తొట్టిలో- నాభి [బొడ్డు] మునుగునంత నీటిని నింపవలెను 2) తొట్టిలో కూర్చొనే ముందు ధరించిన వస్త్రాల నన్నిటినీ తీసివేయవలెను 3) తొట్టి వెనుకకు వ్రాలి- (చిత్రము-1లో చూపినట్లు) చేరగిలబడి కూర్చోవాలి. 4) పాదాలుతడవకుండా వుండటానికి- అవసరమని తోచిన– చిన్న స్టూల్ [చిత్రము-1 చూడండి!) పాదాలక్రింద పెట్టుకొనవచ్చును. 5) ఏదయినా మెత్తని తుండును– చేతికి చుట్టుకొని (లేదా మెత్తని జేబుగుడ్డను- నాల్గు మడతలు వేసి, పట్టుకొనిగాని)- పొత్తికడుపుమీద- (బొడ్డు క్రింది భాగములో) కుడి-ఎడమలకు, క్రింది-మీదలకు- మృదువుగా రుద్దుతూ వుండవలెను. జననేంద్రియ భాగాలను కూడా మృదువుగా రుద్దవలెను. 6) ఈ విధముగా 5 నుండి 15 ని॥ల వరకు కటిస్నానము చేయవచ్చును. 7) కటిస్నానము చేయునపుడు- పాదములు తడవరాదు;

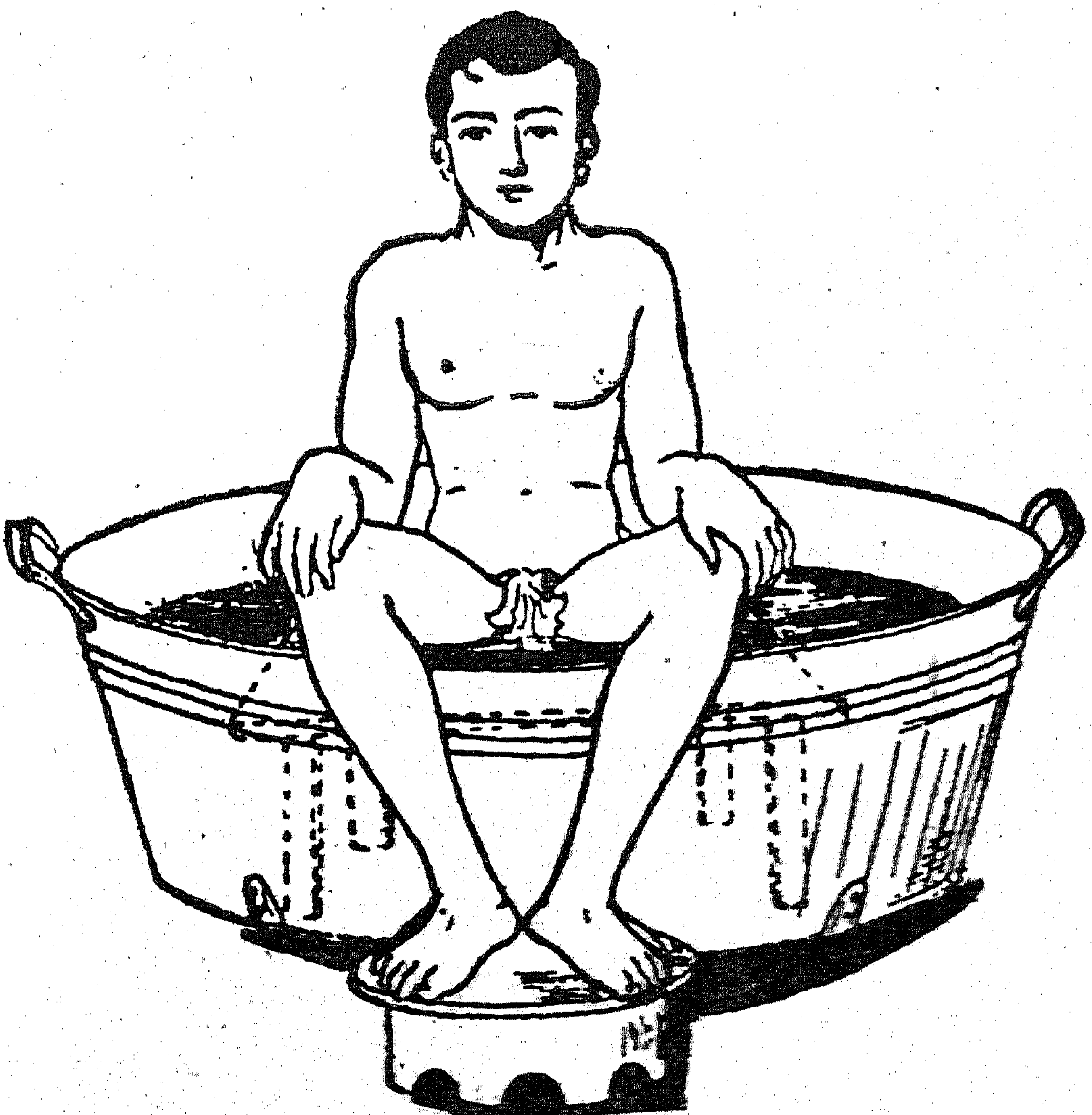
కాబట్టి- అవకాశమున్నవారు- పాదరక్షలు ధరించి కటిస్నానము చేయవచ్చును. 8) కటిస్నానానంతరము– శరీరములో ఉష్ణాన్ని పెంపు జేయడానికి వ్యాయామము, నడచుటలాటి ప్రక్రియలను ఆచరించవచ్చును. ఈ ప్రక్రియలను ఆచరించలేని– బలహీనులు, వ్యాధిగ్రస్తులు- దుప్పటి కప్పుకొని కొంతసేపు పండుకొనవచ్చును. 9) ఈ తొట్టి స్నానాలు రోజులో రెండుసార్లు మాత్రమే చేయవలెను. 10) శిరః స్నానము చేయువారు- తొట్టి స్నానానంతరము- అరగంటసేపు ఆగి మాత్రమే చేయవలెను.

ఫలితాలు :- 1) అజీర్తి తగ్గిపోవును. 2) దీనితో జీర్ణాకోశ వ్యాధులు నివారించును 3) మూత్రావయవ మండల వ్యాధులు నివారించును, నిరోధించును. 4) స్త్రీలలో వ్యంధ్యాత్వము (గొడ్రాలితనము) తగ్గిపోయి- సంతానవతులు కాగలరు. 5) కటి ప్రదేశమునకు అత్యంత అధికశక్తి చేకూరును.

2. లింగ స్నానము (GENDER BATH)

కటి స్నానమునకు వినియోగించు తొట్టే- లింగ స్నానములకు ఉపయోగపడును.

10 అంగుళాల పొడవు, 10 అంగుళాల వెడల్పు, 8 అంగుళాల ఎత్తు గలిగిన ముక్కాలపీట (లేక స్టూల్)ను సేకరించాలి. ఈ పీటను- అర్ధచంద్రాకారముగా కొంతమేర కోసివేసిన సౌలభ్యముగా నుండును. ఈ పీటను- లింగస్నానానికి వినియోగించు తొట్టిలో- వుంచవలెను. (పీట లభ్యము కానివారు- 8 అంగుళాల ఎత్తు వరకు ఇటుకలను తొట్టిలో పేర్చి- లింగ స్నానము జేయవచ్చును) ఈ పీటపైన రెండు అంగుళాల ఎత్తు వచ్చునన్ని నీటిని తొట్టిలో నింపవలెను. చిత్రంలో చూపినట్లుగా మరొక చిన్న పీటను- పాదాల క్రింద అమర్చవలెను.



లింగస్నానము

[చిత్రము-2]

లింగస్నాన విధానము : 1 పురుషులు :- 1) బట్టలన్నీ ఊడదీసి నగ్నంగా [చిత్రంలో2- చూపినట్లుగా] కూర్చొనవలెను. బిడియ పడువారు పైనవస్త్రముగానీ, చొక్కాగానీ వుంచుకొనవచ్చును. ఈవిధంగా కూర్చున్నపుడు- శిశ్నము నీటిలోనికి వ్రేలాడుచుండును. 2) శిశ్నాగ్ర చర్మాన్ని ముందుకులాగి- ఎడమచేతి చూపుడువేలు, మధ్య వ్రేళ్ళతో పట్టుకొన వచ్చును. 3) కుడిచేతితో [కటి స్నానములోవలెనే] పెత్తవి

గుడ్డను పట్టుకొని- నీట మునిగియున్న శిశ్నాగ్ర చర్మంపై నుండి క్రిందికి, మరియు ఆసనము, గజ్జలు—మృదువుగా రుద్దవలెను. [గట్టిగా రుద్దరాదు] 4) ఈ విధంగా 5 నుండి 20 నిమిషాల కాలము అవసరాన్ని బట్టి- లింగస్నానము చేయాలి.

II. స్త్రీలు :- 1) పురుషునివలెనే దిగంబరముగా కూర్చోవాలి. 2) కుడిచేతి నాల్గువ్రేళ్ళకి— గుడ్డ చుట్టుకొనవలెను. 3) ఈ చేతిని తడవ తడవకు— నీటిలో ముంచి, యోనిని- పైనుండి క్రిందికి మృదువుగా తుడుస్తూ వుండాలి. 4) ఈ విధముగా 5 నుండి 15 నిమిషాల కాలము చేయవచ్చును.

స్త్రీ పురుషులెవరైనా సరే- లింగస్నానాంతరము తడిని తుడిచి, పలుచని శుభ్రమైన వస్త్రాలు ధరించి, వేడి కల్గుటకు-కటి స్నానాంతరము చెప్పిన- నడక వ్యాయామములాటి ప్రక్రియలను ఆచరించాలి [పాద రక్షలు ధరించిన మంచిది]

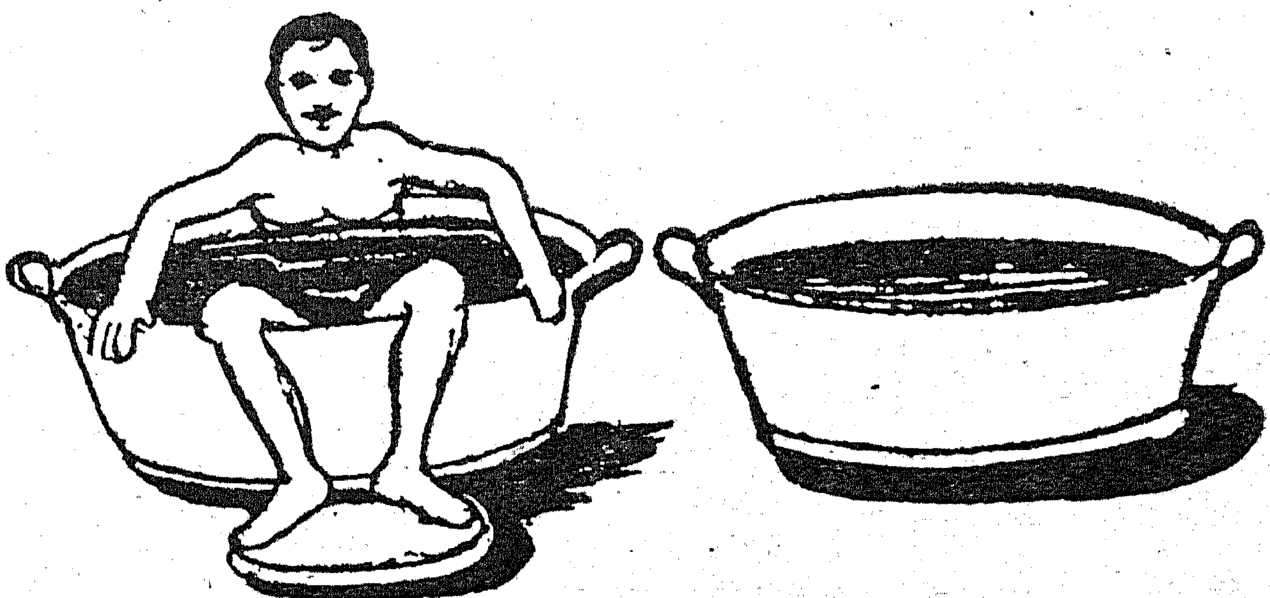
ఫలితాలు :- 1) చర్మముక్రింద చేరియున్న మాలిన్యాలు— ఉదరములోనికి జేరి- జీర్ణక్రియ ద్వారా వెలుపలకు వచ్చును. 2) మూత్రపిండాలలోని- అధికోష్ణాన్ని త్వరితగతిని తగ్గించును. 3) జననేంద్రియ భాగాలకు, అంతర్గత అవయవాలకు అధికశక్తి చేకుఱును.

3. ఒకటి విడిచి వేరొకటి చేయు కటి స్నానము (ALTERNATE HIP BATH)

"ఆల్టర్‌నేట్ కటి స్నానము" చేసే విధానము కటి స్నానము వలెనే వుంటుంది. అయితే దీనిలో ఈ క్రింది మార్పులను గమనించండి!

1) కటి స్నానానికి వినియోగించేటువంటి తొట్టులే- రెండు తొట్లు కావాలి. 2) ఒక తొట్టిలో- శరీరము భరించలేనంత వేడి నీటిని కొల తల మేరకు నింపాలి. 3) రెండవ తొట్టిలో- చల్లని నీటిని అదే విధముగా నింపాలి. 4) ముందుగా వేడి నీరు నింపిన తొట్టిలో— ఒక నిమిషము కాలము(కటిస్నాన విధానమువలెనే) స్నానముచేయాలి. 5) తదుపరి మరొక నిమిషము- చన్నీటి తొట్టిలో చేయాలి. 6) ఈ విధంగా—

మార్చి మార్చి 10 నుండి 20 ని॥ల కాలము చేయవచ్చును. 7) ముందు వేడినీటితో ప్రారంభించి, ముగింపు కటిస్నానము చన్నీటి తొట్టిలో చేయాలి.



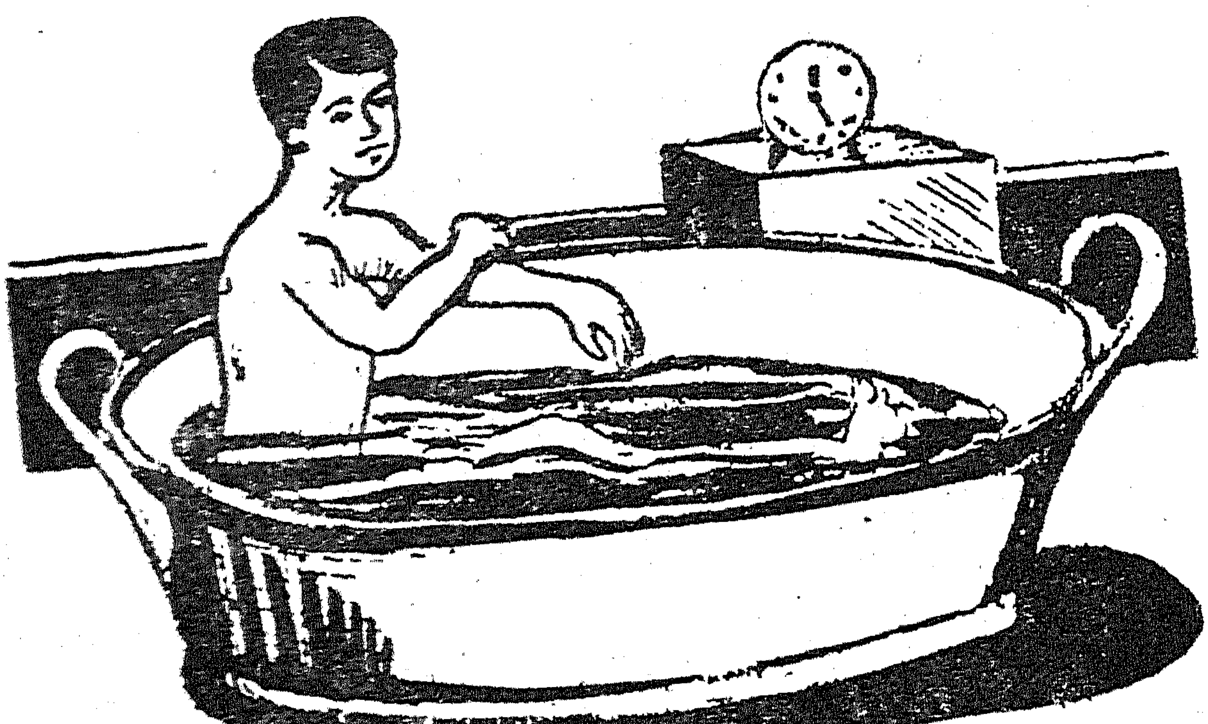
ఆల్టర్‌నేట్ కటిస్నానము

[చిత్రము-3]

ఫలితాలు:- 1) వేడి నీటి వలన రక్తనాళాలు- వ్యాకోచము (Expansion)నంది, శీతలోదకము వలన-సంకోచము(Contraction) నందును. ఈ సంకోచ, వ్యాకోచాల వలన- రక్తప్రసరణ సరిగాలేని వారికి సక్రమముగా రక్తప్రసరణ జరుగును. 2) "వ్యాధి నిరోధకశక్తి" అభివృద్ధి యగును. 3) కాలేయము, ప్లీహముల యొక్క పనిలో లోప

మున్న సవరించబడును. 4) ఋతుశూల, బహిష్టు సక్రమంగా రాక పోవుట అనునవి నిరోధించును, నివారించును. 5) గనేరియాలాటి సుఖ వ్యాధులు అంతరించును.

4. లోతులేని తొట్టి స్నానం (SHALLO BATH)



పాలో బాత్ (లోతులేని తొట్టి స్నానం)

[చిత్రము-4]

ఇది ఇప్పుడు ప్రతిదేశములోను వాడుకలో వున్న స్నాన విధానము. దీని వలన వెన్ను కండరములు గట్టిపడి శక్తి కల్గును.

విధానము:-- తొట్టిలో పరుండి కాళీ తుండుగుడ్డ తీసుకొని శరీరమును, గజ్జలను, చేతులను తడిపిన టవలుతో గట్టిగా రుద్దవలెను. అట్లు 15 ని॥ చేయవలెను.

ఫలితములు: రక్త ప్రసరణ సరిగా జరిగి, రక్త పీడలలో-మార్పువచ్చి లో బి.పి. (Low B.P.) హై.బి.పి. (High B.P.) తగ్గును. చర్మవ్యాధులు నివారించును, నిరోధించును.

5. దీర్ఘ శీతలోదక కటి స్నానము
(Prolonged Cold HIP BATH)



దీర్ఘ శీతలోదక కటిస్నానము

[చిత్రం-5]

విధానము ;- ఒక తొట్టిలో చన్నీరుపోసి, అందు కటి ప్రదేశమును ఉంచవలెను. వేరొక చిన్న తొట్టిలో భరించగలిగినంత వేడినీటిని పోసి, పాదాల నుంచి- ఊరికే కూర్చొనవలెను. కటి ప్రదేశమును తోమ కూడదు. ఈ స్నానము 30 ని॥ల నుండి 60 ని॥లవరకు చేయవచ్చును. ఇంత దీర్ఘకాలము చేయుటవల్లనే- ఈ స్నానానికి "దీర్ఘస్నానము" అని కూడా పిలవబడుచున్నది కటి అనగా వెన్ను ప్రదేశం! రక్తనాళములు వ్యాకోచ (Expand) సంకోచము (Contract) నొందుట వలన- రక్త ప్రసరణ క్రమస్థితి నొందును. రక్తపోటు (Blood-Pressure) తగ్గి పోవును. స్నానానంతరము- వెంటనే పాదములు చన్నీటితో కడిగి, మోకాళ్ళకు దిగువ పాదముల వరకు తడిబట్టతో మర్దన చేయవలెను.

ఫలితములు :- నరములకు శక్తి కల్గును. రక్త దోషములు రక్తస్రావములు నివారించును, నిరోధించును గర్భస్రావములు, మూల శంక, విరేచనములు, అజీర్తి, ఉబ్బసము, శ్వాసకోశ వ్యాధులు ఉపశమనము చెందును. నడుమునొప్పి తగ్గును.

తడి-చుట్టలు, పొడి కట్లు

[WET PACKS]

శ్వాసకోశములు, హృదయము, జీర్ణకోశము, మల- మూత్రకోశములు, గర్భకోశముల యొక్క వ్యాధులేగాక— స్త్రీల వంధ్యాత్వము (గొడ్రాలితనము), ఋతు దోషములు, తెల్లకుసుమ, మూత్రావయవ వ్యాధులు మొదలైన వాటికి- "ప్రకృతి వైద్యము"లో తడిచుట్లు-పొడి కట్లు అను ప్రక్రియలతో అనేక చికిత్సలు చేస్తూ వుంటారు.

చర్మము క్రిందికిచేరిన మాలిన్యములు- పైనుదహరించిన కొన్ని కొన్ని అనారోగ్య పరిస్థితుల వలన బయటికిరాక- వివిధ బాధలకు రోగి గురౌతూ వుంటాడు. ఈ పరిస్థితులలో- తడి చుట్టలు, కట్లు ఎంతగానో ఉపయోగించ గలవు.

1. తడి చుట్టలు :- మందపాటి కండువాలుగానీ, నూలు గుడ్డలుగానీ తడి చుట్టలకు ఉపయోగించవచ్చును. శరీరంలోని ఆయా భాగములందు- మాలిన్యములుజేరి, వేడిగా వున్నపుడు- తడిచుట్టలు వేయుట వలన- చర్మం క్రిందజేరిన మాలిన్యాలు బయటకు వెడలి పోవును. తద్వారా శారీరక ఉష్ణోగ్రత కూడా నివారించును.

రోగియొక్క దేహ ఉష్ణోగ్రత— సాధారణ స్థాయికి తగ్గియుండని ఎడల— తడి చుట్టలకు— శీతల జలాలు (చన్నీరు)నే ·ఉపయోగించ వలెను. ఉష్ణోగ్రత మామూలుగా వుండి, ఉష్ణతత్వముగల రోగులకు మాత్రము- చుట్లు వేయునపుడు— నులివెచ్చని నీటిని ఉపయోగించిన సత్ఫలితాలు కల్గును.

విధానము :- 1) దేహములో ఏ భాగమైతే- మాలిన్యాలకు నిలయమై ఉన్నదో ఆ భాగముమీద- తడి చుట్టలు వేయాలి 2) నీటిలో తడిపిన తుండుగుడ్డను- కొద్దిగా పిండి, చుట్టగాచుట్టి దేహము మీద కావలసిన చోట చుట్టువేయవలెను.

2. పొడికట్టు:- పై విధముగా చుట్టు వేసినప్పుడు- ఆ తడి చుట్టు పైన కంబళి (లేక దుప్పటి) ముక్కగానీ, మరేదైనా మందపాటి నూలుగుడ్డ ముక్కలుగానీ- చుట్టబెట్టాలి.

విధానము:-1) తడి చుట్టను అన్ని వేపులా మూయునట్లుగా- కంబళి ముక్కను కట్టబెట్టాలి. 2) ఈకట్టువలన- లోపలి తడిచుట్ట త్వరగా ఆరిపోదు. 3) అంతేగాక లోపలి వేడిమికూడా- నిలిచి యుండగలదు. 4) అంటే- తడిచుట్టకన్నా పైనకట్టు వలన మాలి న్యాలు- ఎక్కువగా వేగవంతంగా బయటికి వెలువడును. 5) తడి చుట్టకు వేయు కంబళి- అవసరాన్ని బట్టి- 1 నుండి 4 మడతలు వేయ వచ్చును. 6) పైన వేసిన కట్టు (కంబళి) అంచులు- లోపలి- తడి చుట్టుకు అంటుకొని యుండునట్లుగా- క్లిప్పులు (లేక పిన్నులు)తో బిగించవలెను.

గమనిక:- లోపలి తడిచుట్టలు- ఎన్ని మడతలు వేయాలో? పైన కట్టబెట్టిన పొడి కంబళి- ఎన్ని మడతలు వేయాలో?? అనునది- రోగియొక్క- శారీరక ధాతు శక్తినిబట్టీ, వ్యాధి తీవ్రతను బట్టీ- ప్రకృతి వైద్యులు నిర్ణయిస్తారు.

సూచనలు :- 1) జ్వరోష్ణత అధికంగా వున్నపుడు, రోగి దారుఢ్యంగా వున్నపుడు- దేహాంతర్గత శక్తి అధికంగా వుండును. కాబట్టి- శిశువులకు, యువకులకు వేయు చుట్టలలో- తడి దుప్పటిచుట్లు ఎక్కువగా వేసి, పొడి దుప్పటికట్లు తక్కువగా వేయాలి. 2) జ్వరో ష్ణత తగ్గినపుడు, ధాతుశక్తి లోపించినపుడు- లోపలి తడిచుట్లు తక్కువ గానూ, పైన కట్లు ఎక్కువగానూ వేయాలి.

1. అర్థ చురుకుతడికట్టు [HALF WET PACK]

చర్మము వేడిగా వుండి, పెళుసుగా వుండుట వలన- చర్మము క్రిందికి చేరిన మాలిన్యాలు- ఆరిపోయి- పొరగా ఏర్పడును. దీనితో మాలిన్యాలు బయటపడే అవకాశాలు లేక శారీరకముగా అనేక వ్యాధు

దరిజేరును. ఈ పరిస్థితులలో ఈ తడిచుట్టు (శీతబంధము) వలన- పొరగా ఏర్పడిన మాలిన్యాలు మెత్తబడి క్రమక్రమముగా బయటకు వెడలి పోవును.

విధానము :- మంచముమీదగానీ, బల్లమీదగానీ, చాపమీద గానీ- ఒక దిండు వేయాలి. 2) శాలువాగానీ, కంబళిగానీ- తలగడకు దిగువగా, ఛాతీ వెడల్పున, అడ్డంగా పరుచవలెను 3) ఏదైనా నూలు వస్త్రముగానీ, పంచగానీ- తడిపి, కొద్దిగా పిండి, నాలుగుమడతలు వేసి, కంబళి పరిమాణములో- కంబళి పైన పరచాలి. 4) రోగి ఛాతీపై బట్టలు తీసివేసి, క్రింద పరచిన తడిబట్టలపై- ఛాతీవచ్చు విధముగా రోగిని పరుండజేయాలి. 5) రోగి చేతులు వెనుకకు బారుగా చాపి, ముందుగా 4 మడతలు వేసిన తడిగుడ్డను- ఛాతీకి చుట్టాలి. 6) తదుపరి- కంబళి చుట్టాలి. 7) ఇవి రోగి భరించగలిగినంత గట్టిగా చుట్టాలి. ఎక్కువ గట్టిగా చుట్టరాదు 8) ఈ అర్ధ చురుకు కట్టులో- రోగి అవసరాన్నిబట్టి 15 నుండి 45 నిమిషముల కాలము వరకు వుంచవచ్చును. 9) రోగికి నిద్ర పట్టిన ఎడల తనంతటతాను లేచేవరకు లేపరాదు. 10) కట్టు తీసి వేసిన వెంటనే- చన్నీటితోగానీ, నులివెచ్చని నీటితోగానీ స్నానము చేయవలెను.

2. పూర్తిచురుకుతడికట్టు(FULL WET PACK)

చర్మము మెత్తగా, లావుగా వున్నప్పుడు– ఈ తడికట్టు (స్వేద బంధము) వేయుట వలన– చర్మము క్రింది మాలిన్యాలు- బలవంతముగా బయటికి నెట్టివేయబడును.

విధానము :- మంచము పైనగానీ, చాప పైనగానీ, బల్లమీద గానీ- పెద్ద కంబళి, లేక రగ్గు, లేక శాలువాని పరచాలి. 2) దీనిపై మందపాటి కంబళికానీ, రెండు-మూడు పంచలుగానీ- నీటిలో బాగా తడిపి, కొద్ది నీరు వుండులాగున పిండి, కంబళిపైన పరుచవలెను. 3) అర్ధ చురుకు కట్టులో వేసినట్లుగానే– నానపెట్టిన ఒక పంచెను కూడా ఛాతీ వెడల్పున మడతబెట్టి, తలగడకు దిగువ భాగములో– పైనచెప్పిన

తడిగుడ్డపై అడ్డముగా పరచాలి. 4 తదుపరి రోగిని నగ్నముగా ఈ తడిగుడ్డపై పరుండజేయాలి. 5) ముందు అర్ధ చురుకు కట్టులో వలెనే- చేతులు వెనుకకు బారుగా చాపి- ఛాతికి గుడ్డచుట్టాలి. 6) తర్వాత చేతులు మామూలుగానే శరీరాని కిరువేపులా బారుగాచాపి, చేతులతో సహా- మెడ వరకు- తడి పంచెను రోగి భరించగలిగినంత గట్టిగా చుట్టాలి. 7) ఆ తదుపరి- దానిపై కంబళిని చుట్టవలెను.

గమనిక :- 1) ఈ కట్టు ప్రారంభించినపుడు, మధ్య మధ్య నీరు త్రాగించుట చాలా అవసరము. 2) పూర్తి చురుకు కట్టులో 20 నుండి 40 ని॥ల కాలము వరకు వుండవచ్చును! 3) కట్టు తీసివేసిన తోడనే- స్నానము చేయవలెను.

3. తలకు తడి చుట్టు [HEAD WET PACK]

తలనొప్పులు, చెవిపోటులాంటి వాటికి- ఈ తడికట్టు వేయుదురు. అయితే యిది పెద్దగా ఆచరణలో లేదు. (దీనిలో కొన్ని ఇబ్బంది లున్నవి. ఈ తడిచుట్ట వలన- శరీరమందలి ఇతర భాగాలలోని రక్తము తల భాగము లోనికి చొచ్చుకొని వచ్చును. దీనివలన తలనొప్పి నివారించక పోవచ్చును. కాబట్టి తలనొప్పులకు దీనికి బదులుగా- కంఠమునకు తడిచుట్ట వేయవచ్చును. పాదాలకు, హస్తాలకు వేయు తడిచుట్టల వలన కూడా తలనొప్పి తగ్గును. చన్నీటితో ముఖాన్ని పలుమార్లు కడిగినా తలనొప్పి నివారించును.

విధానము :- 2) ఒక తుండుగుడ్డను- చన్నీటిలో ముంచి, కొద్దిగా పిండాలి. 2) ఈ తడిగుడ్డను- తల చుట్టూతా చుట్టవలెను. 3) ఇది- 10 నుండి 40 నిమిషాల కాలము వరకు వుంచవచ్చును

4. కంఠానికి తడిచుట్టు [THROAT WET PACK]

గొంతు నొప్పి, గొంతు మంటలు, గొంతు బొంగురు మొ॥గు వాటికి- ఈ తడిచుట్టను వేయవచ్చును. టాన్సిల్స్, గొంతులో బిళ్ళలు, గవద బిళ్ళలు లాటివి కూడా ఈ చుట్టు వలన నివారించును.

విధానము :- 1) మెత్తని తుండు గుడ్డను- 4 అంగుళాల వెడల్పున, 5 లేక 6 మడతలు వేయాలి. 2) దీనిని చన్నీటిలో బాగా ముంచి, కొద్దిగా పిండాలి. 3) తదుపరి- ఈ తడిగుడ్డను- కంఠానికి చుట్టవలెను. 4) దీనిని 10 నుండి 40 ని॥ల కాలమువరకు వుంచవచ్చును.

ఫలితాలు :- 1) శిరస్సుకుపోవు రక్తమంతా- కంఠము నందుండు రక్తవాహికలద్వారా పైకిపోవును 2) తద్వారా శిరోఉష్ణము నివారించును. 3) కంఠమునందలి- రక్తవాహికలన్నీ- చర్మ తలానికి చాలా దగ్గరగా వుండును. కాబట్టి- ఈ తడిచుట్టువలన- రక్తప్రసరణ కంతకు చల్లదనము చేకురి, క్రమ పద్ధతిగా నుండును.

5. ఉదరమునకుతడిచుట్టు(ABDOMEN WET PACK)

ఉబ్బసము, న్యూమోనియా, ఊపిరితిత్తులలో అధికోష్ణాన్ని నివారించుటకు ఈ చుట్టు ఉపయోగించును.

విధానము :- పైన చెప్పిన తడి చుట్టలవలెనే- వస్త్రాన్ని తడిపి వుంచుకోవాలి. 2) చంకల క్రిందనుండి, ఉదరము నందలి చివరి ప్రక్క టెముక దిగువ వరకు- ఈ తడివస్త్రాన్ని చుట్టవలెను. 3) మడతలు- ఊపిరితిత్తులలోని వేడిమిని బట్టి ప్రకృతి వైద్యులు నిర్ణయిస్తారు. 4) రోగి యొక్క ధాతుశక్తినిబట్టి కూడా వస్త్రము యొక్క మడతలను నిర్ణయించాలి.

6. నేత్రాలకు తడిచుట్టు (EYES WET PACK)

కళ్ళు-మంట, ఎరుపుగా నుండుట, నీరుగారుట మొదలగు వాటికి తడిచుట్టను వేయుదురు. దీనిలో రెండు విధానాలు గలవు.

1. విధానము :- 1) మెత్తని జేబుగుడ్డను- 7 లేక 8 మడతలు వేయాలి. 2) దీనిని చన్నీటిలో బాగా తడపాలి. 3) తదుపరి రెండు కళ్ళమీద ఈ తడి చుట్టను పెట్టవలెను. 4) ఈ తడిచుట్ట జారి పోకుండా రిబ్బన్‌లాటి పొడిగుడ్డతో కట్టుకట్టాలి.

II. విధానము :- 1) బంగాళా [ఆలు] దుంపలను మెత్తగా నూరాలి. 2) ఈ పిండిని ఒక పలుచని గుడ్డ మీద అమర్చాలి. 3) ఈ గుడ్డను నేత్రాలపై వేసి జారిపోకుండా పై విధానంలో వలెనే కట్టాలి.

ఫలితాలు :- కండ్ల కలకలు నివారించును, నిరోధించును. 2) కళ్ళమంటలు, ఎరుపులు తగ్గిపోవును. 3) కళ్ళవెంబడి నీరు కారుట, పుసులు అను అవలక్షణాలను నివారించును.

వివిధ తడిచుట్లు - వివరణ :-

పై విధముగానే- ఈ తడి చుట్టలు- ఆయా ప్రాంతంలోని ఆయా దేహభాగాలకు వేస్తారు. ఈ తడి చుట్టలపైన వేరొక పొడి వస్త్రమును వేసి చుడితే "కట్లు" అంటారు. ఈ క్రింది కొన్ని చుట్టలను పరిశీలించండి!

చీలమండ, మోకాలు, కాళ్ళు మొలకి తడిచుట్టులు, కట్లు :-

మేహవాత నొప్పులకు, పోట్లు వున్నపుడు—ఆయా కీళ్ళ సందుల లోని మాలిన్యాలను-కరిగింపజేసి, బాధలు నివారించును.

కాలికి వేయు కట్లు :- తొడల నుండి- మోకాలివరకు గానీ, మోకాలి నుండి- చీలమండ వరకుగానీ, తొడల నుండి— చీలమండల వరకుగానీ- ఆయా ప్రాంతములోని, బాధల ననుసరించి, ఈ కట్ల వైశాల్యాన్ని నిర్ణయించి వేసికోవాలి

విధానము :- పై చుట్టులవలెనే- ముందుగా తడిగుడ్డచుట్టి, ఆ పైన పొడి వస్త్రాన్ని కట్టవలెను.

"T" కట్టు :- "T" [టీ] అనే ఇంగ్లీషు అక్షరాన్ని పోలి వుంటుంది. కాబట్టి— ఈ కట్టుకు "టీ" పాక్ ["T" Pack] అను పేరు వచ్చింది.

విధానము :- 1) లంగోటి ఆకారములో నడుముపై తడిగుడ్డ చుట్టాలి. 2) తరువాత- గోచి ఆకారములో మడిచిన మరొక తడిగుడ్డను అమర్చాలి. 3) ఈ విధముగా మర్మావయవాలను కప్పుతూ అమర్చ

బడిన- తడిగుడ్డపై- కంబళిగానీ, ఏదైనా శాలువాగానీ కప్పుతూ- గోచీ వలె పెట్టాలి.

ఫలితాలు :- 1) మూత్ర, జననేంద్రియముల నందలి- అధికోష్ణము నివారించును. 2) శారీరక వంధ్యాత్వము, నపుంసకత్వము లాటివి నివారించును.

భుజములకు కట్టు :-ఈ కట్టు ఎదురుగా చూస్తే- "V" ఆకారంలోనూ, వెనుకగా చూస్తే- "X" ఆకారంలోను కన్పిస్తాయి. ఈ కట్టుకు- దుప్పటిగానీ, శాలువానుగానీ- 6 లేక 7 మడతలువేసి ఉపయోగించ వచ్చును.

విధానము :- పై కట్టులవలెనే- దుప్పటి తడిపి అమర్చి, కంబళి చుట్టాలి. లేదా కంబళి బదులు స్వెట్టర్‌ను ధరించవచ్చును.

ఫలితాలు :- 1) ఊపిరితిత్తుల పైభాగంలోని మంటలు తగ్గును 2) న్యూమోనియా, క్షయలాటి ఉపశమనము కలుగును.

గమనిక : తడిచుట్టు, కట్టులకు ఉపయోగించు వస్త్రాలు- ఖద్దరు లేక అదే విధంగా వుండే నూలు వస్త్రాలను మాత్రమే వినియోగించాలి. సిల్కు, పట్టు, ఆధునికంగా వస్తున్న సింథటిక్ వస్త్రాలు- లాటివి వినియోగించరాదు. తడిచుట్టులపై వేసే కట్టుగుడ్డలు- వులెన్‌వి కూడా వాడవచ్చును. ఈ కట్టులకు- ఫ్లానల్ [Flannel] "ఒక విధమైన సన్న కంబళి" క్లాత్ అను వస్త్రాన్ని- ప్రకృతి వైద్యులుపయోగిస్తూ వుంటారు. అందుబాటులో వున్నవారు కట్టులకు దీనిని ఉపయోగించ వచ్చును.

ఉపశాంతికి ఉష్ణోదక చికిత్సలు

1. పక్షవాతము, నాడీమండల వ్యాధులు, నిద్రలేమి, హిస్టీరియా, చర్మవ్యాధులు, కామెర్లు, మానసిక అస్వస్థతలాటి వివిధ వ్యాధులకు ఈ క్రింది ప్రక్రియ ఉపశాంతిని కలిగించగలదు.

సమ శీతోష్ణ సర్వాంగ తొట్టి స్నానము :

1) క్రింది చిత్రములో చూసిన తొట్టిలాటిది సేకరించాలి. 2) దీనిలో- 97 నుండి 98 ఫారన్ డిగ్రీలు వేడి గలిగిన నీటిని నింపాలి. 3) ఈ స్నానాన్ని- గదులలో చేస్తే ఉపయోగకరముగా వుంటుంది. ఎందుకంటే—తొట్టిలోని వేడినీరు అంత త్వరగా చల్లబడవు! 4) తొట్టిలోని నీరు- స్నానము చేసినంత సేపు 97డిగ్రీలుF నుండి 98డిగ్రీలుF మధ్య వుండాలి హెచ్చు తగ్గులు వుండరాదు. 5) నీరు వేడి తగ్గినవుడు విడిగా పాత్రలో వుంచిన వేడినీరు తగుమాత్రము తొట్టిలో పోసుకోవాలి! 6) వేడి ఎక్కువగా వుంటే- మరొక పాత్రలో వున్న చన్నీరును తొట్టిలో పోసుకోవాలి. 7) ఈ సమశీతోష్ణ సర్వాంగస్నానాన్ని- 15 నుండి 30 నిమిషములవరకు చేయవచ్చును.



సమశీతోష్ణ సర్వాంగతొట్టిస్నానము

(చిత్రము-6)

ఫలితాలు :- చర్మమందలి-స్వేదరంధ్రాలు పరిశుభ్రమగును. 2) మూత్రావయవ మండలమంతా- సక్రమముగా పనిచేయును. 3) ఈ స్నానాన్ని రాత్రివేళలందు ఆచరించిన సుఖనిద్ర కలుగును.

II. గనోరియా, స్త్రీలలో- కుసుమ; గర్భాశయ, అండాశయ వ్యాధులు;

యోని, ఆసన వ్యాధులు; చర్మవ్యాధులు, మూత్రావయవ వ్యాధులు, శుక్ల నష్టము, శీఘ్రస్కలనము, అతిరతివాంఛ మొ॥గు వ్యాధులకు ఈ క్రింది ప్రక్రియ ఉపశమనము కలిగించగలదు.

సమశీతోష్ణ కటిస్నానము :- 1) ఈ స్నానము- ముందు పేజీలలో చెప్పిన "కటిస్నానముల" [పేజి నెం. 73 చిత్రాన్ని వలెనే చేయవలెను. 2) అయితే- ఈ ఉష్ణోదక కటిస్నాన ప్రక్రియలో- గుడ్డతో రుద్దుకొనవలసిన పనిలేదు 3) వేడినీటి ఉష్ణోగ్రత మాత్రము– "సమ శీతోష్ణ సర్వాంగస్నాన" విధానములో వలెనే- 97డిగ్రీలుF నుండి 98డిగ్రీలుF డిగ్రీలలోనే వుండాలి. 4) కాలము కూడా పై విధముగానే వుండాలి.

ఉష్ణోదక కటిస్నానము
[HOT WATER HIP-BATH]

ఈ స్నాన విధానము– మిగతా వాటికంటె– కొంత భిన్నముగా వుంటుంది. జాగ్రత్తగా పరిశీలించగలరు.

కావలసిన ఉపకరణాలు :- 1) కటిస్నానాలకు వినియోగించు తొట్టి, 2)దీనిలో- రోగి భరించగలిగినంత వేడిగల నీటినినింపాలి! 3) చన్నీటితో నింపిన బిందె [లేక బొక్కెన, కడవ], 4) మెత్తని టవల్ దగ్గరగా వుంచుకోవాలి

విధానము :– 1) సాధారణ కటిస్నానములోవలెనే కూర్చోవాలి. 2) ఈ ప్రక్రియలో రుద్దుట మాత్రము పనికిరాదు. 3) 15 నుండి 30 ని॥ల కాలము వరకు మాత్రమే చేయవలెను.

జాగ్రత్తలు :- 1) వేడినీటితో కటిస్నానము చేయునపుడు- తలను చన్నీటితో పూర్తిగా తడపవలయును 2) లేదా తలమీద- గుడ్డ తడిపి చుట్టవలెను. 3) స్త్రీలయితే- కంఠానికి- తడిగుడ్డ చుట్టుకొని, స్నానము చేస్తున్నంత సేపు- వీలైనన్నిసార్లు- ముఖాన్ని చన్నీటితో– తడుపుతూ వుండాలి.

గమనిక :- 1) పైన చెప్పిన జాగ్రత్తలను పాటించనియెడల- స్నానము చేయునపుడు. శిరోభాగమునుండి- రక్తమంతా దిగువకు అతి వేగముగా పయనించును. దీనివలన- తలత్రిప్పు, తలనొప్పిలాంటి కొన్ని యిబ్బందులు ఎదురగును. 2) కాబట్టి పైన చెప్పిన జాగ్రత్తలను పాటించిన ఈ ఇబ్బందులు ఎదురుకావు 3) ఈ ప్రక్రియను- వారానికి రెండుసార్లు మాత్రమే చేయవలెను. 4) ఈ ఉష్ణోగ్రత కటి స్నానము పూర్తి అయిన వెంటనే- కటి, పిరుదులు, తొడలు కప్పునట్లుగా- చన్నీటిలో ముంచిన టవల్‌ను మొలకు చుట్టవలెను. ఆలస్యము చేయరాదు

ఫలితాలు :- 1) తుంటినొప్పి, నడుమునొప్పిలాటి వాటిని నివారించును. 2) బహిష్టులో నొప్పిలాటి ఋతు దోషాలు, సకాలములో రజస్వల కాకపోవుటలాటి స్త్రీల వ్యాధులను- నివారించును. 3) స్త్రీ, పురుష జననేంద్రియాలకు సంబంధించిన వ్యాధులను- నివారించును, నిరోధించును. 4) మొలలు, మూత్రావయవ వ్యాధులు సరిజేయును.

ఉష్ణోదక సర్వాంగ స్నానము
(HOT-WATER BODY-BATH)

కావలసినవి :- 1) సమశీతోష్ణ సర్వాంగ స్నానమునకు వినియోగించిన తొట్టి సరిపోతుంది. 2) దీనిలో రోగి భరించగలిగినంత వేడిగల నీరును నింపాలి. 3 చన్నీటితో నింపిన ఒక బొక్కెన, 4) ఒక కండువా దగ్గర వుంచుకోవాలి.

విధానము :- 1) సమశీతోష్ణ సర్వాంగ స్నానమువలెనే చేయవలెను. 2) ఈ స్నానము చేసేటప్పుడు కూడా- పై ఉష్ణోదక కటి స్నానములో వలెనే- పురుషులు చన్నీటితో తల తడుపుకొనుట లేక తడిగుడ్డ తలకు చుట్టుకొనుట చేయవలెను. 3) స్త్రీలయితే- ముఖాన్ని చన్నీటితో తడుపుతూ, కంఠానికి- తడిగుడ్డ చుట్టుకొనవలెను. 4) స్నానము అయిన వెంటనే- చన్నీటిలో ముంచి, కొద్దిగా పిండిన కండు

వాతో- శరీరాన్ని రుద్దవలెను. ఆలస్యము చేయరాదు. 5) ఈ ప్రక్రియను- 10 నుండి 20 ని॥ల కాలము వరకు చేయవచ్చును.

ఫలితాలు :- ఉబ్బసము, స్థూలకాయము తగ్గుట అను వాటిని- విరోధించును, నివారించును (గుండె జబ్బులవారు- ఈ స్నానప్రక్రియలను ఆచరించరాదు).

4) వేడినీటి పాద స్నానము

(HOT-WATER FOOT-BATH)

1) ఒక బాల్చీగానీ, వెడల్పుమూతిగల పెద్ద గిన్నెగానీ, చిత్రము 7తో చూపినటువంటి తొట్టిగాని సేకరించాలి. 2) శరీరము భరించగల్గినంత వేడినీటిని ఈ తొట్టిలో నింపాలి. 3) తదుపరి రోగి- పీటమీద గానీ, మంచముమీదగానీ కూర్చొని, రెండు కాళ్ళను చిత్రము-7 లో చూపినట్లుగా తొట్టిలోని నీటిలో ముంచవలెను. 4) చిత్రములో చూపినట్లుగా రోగికి కంబళిగానీ, దుప్పటిగానీ కప్పవలెను. 5) తలకు తడిగుడ్డ చుట్టవలెను. 6) పాదస్నానానికి ఉపక్రమించేముందు- వేసవిలో అయితే- ఒక గ్లాసు చన్నీటిని త్రాగాలి. మిగతా- వర్షాకాలము అయితే ఒక గ్లాసు వేడినీటిని త్రాగాలి. 7) తొట్టిలోని వేడినీరు- చల్లబడినపుడు- మధ్య మధ్యలో- రోగి కాళ్ళమీద వేడినీరు పడకుండా- తొట్టిలో వేడినీరు నింపుతూ వుండాలి. 8) 5 నుండి15 ని॥ల కాలము వరకు ఈ స్నానము చేయవచ్చును. 9) పాద స్నానము పూర్తి అయిన తోడనే- చన్నీటితో- తలస్నానము చేయవలెను. బలహీనులయితే- తడిగుడ్డతో- శరీరమంతా తుడువవలెను.

ఫలితాలు :- 1) శిరోబాధలు అంతరించును. 2) పార్శ్వపు నొప్పులు నివారించును, విరోధించును. 3) ఆయాసము సమసిపోవును. 4) నాడీమండల వ్యాధులు తగ్గిపోవును.



వేడినీటి పాదస్నానము

[చిత్రము-7]

గమనిక :- స్త్రీలు "వేడినీటి" పాదస్నానము చేయునపుడు- ముఖముమీద, కంఠముమీద నీటితో తడుపుకున్నా చాలును తలమీద తడిగుడ్డ వేసికొనవలసిన అవసరములేదు.

కాపడము (FOMENTATION)

బెణుకులు, దెబ్బలు, తుంటినొప్పి

బహిష్టులోనొప్పి, మూత్రశంక, కీళ్ళవాపులు-

నరాలు-కండరాల నొప్పులు-వాపులు; ఉబ్బసము

స్ప్లీన్ (Spleen) గుల్మము వ్యాధులలోని నొప్పులు [illegible]

విధాలైన- నొప్పులకు, వాపులకు- [illegible]

ముతో కాపడము పెట్టడం వలన- ఉపశమన, ఉపశాంతులు లభించ డమే కాక- సాధారణ- వాపులు, నొప్పులు నివారించగలవు!

ఈ కాపడము- 3 విధాలుగా చేయవచ్చును. 1) వేడినీటిలో ముంచి, పిండిన గుడ్డతో కాపడము 2) చన్నీటిలో-ముంచి, పిండిన వస్త్రముతో కాపడము. 3) ముందు వేడినీటిలో- ముంచి, పిండిన గుడ్డతో కాపడము పెట్టి; వెంటనే-చన్నీటిలో-ముంచి, పిండిన వస్త్రముతో కావడము పెట్టడము అని అంటారు. దీనినే- "ఆల్టర్‌నేటివ్ ఫామెంటేషన్" (Alternate Fomentation). అని అంటారు.

సూచన :- కాపడము ఎక్కువసేపు పెట్టవలసివచ్చినపుడు- "సర్జికల్ స్టోర్స్"లో లభించే "హాట్ వాటర్ బాగ్" (Hot Water-Bag)ను ఉపయోగిస్తే సౌలభ్యముగా వుంటుంది దీనిలో వేడినీరుపోసి, మూత బిగించే సౌకర్యముంటుంది కాబట్టి- ప్రతిసారీ వేడినీటిలో గుడ్డను ముంచడము, పిండటము, కాపడము పెట్టడం! మళ్ళీ ముంచడము, పిండ టములాటి ఈ శ్రమంతా వుండదు.

కావలసిన పరికరాలు :- ఒకపాత్రలో- వేడినీరు, మరొక పాత్రలో- చన్నీరు, రెండు టవల్స్ (లేక తుండ్లు), ఖాళీ బకెట్ (లేక బిందె), వెన్న లేక ఏదో ఒక నూనె, హాట్ వాటర్‌బేగ్.

కాపడ విధానము : -1) ప్రమాదవశాత్తు- శరీర భాగాలు- తెగినా, నలిగినా- ఆ భాగాలను ముందుగా- చన్నీటిలో ముంచినగుడ్డను పిండి, ఆ భాగములకు చుట్టవలెను. చుట్టే అవకాశము లేనపుడు- చన్నీటిలో తడిపిన వస్త్రముతో- దెబ్బతగిలిన భాగాన్ని కాసేపు నొక్కి వుంచాలి.

2) తదుపరి- కాపడము పెట్టవలసిన ప్రాంతములో- కొద్దిగా వెన్న రాయాలి. (వెన్న లేదా నూనె రాసినా ఫరవాలేదు)

3) ఒక పాత్రలో- నీటిని "సలసల" మరగబెట్టి, ఈ నీటిలో టవల్‌ను- రెండు చివరలు పట్టుకొని నీరు బాగా పీల్చేదాకా ముంచాలి ఆ తదుపరి ఈ తుండును గట్టిగా, నీరు లేకుండా పిండాలి. (పిండే టపుడు చేతులు కాలకుండా- ఆ చివర, ఈ చివర పట్టుకొని పిండాలి).

4) పై విధముగా పిండిన తుండుతో- కాపడము పెట్టవలసిన శరీర భాగముపై- మెల్లమెల్లగా తాకిస్తూ వుండాలి. అంటే- రోగి భరించు నంత వేడిమి మాత్రమే తగులునట్లుగా కాపడము పెట్టాలన్నమాట! [కాపడము పెట్టే విధానము చాలా మంది పెద్దలకు తెలిసే వుంటుంది. ఈ విధానము అనాదిగా "తెలుగు ప్రజానీకానికి" తెలిసిందే! తెలియని వారు- తెలిసినవారి నుండి గ్రహించగలరు.] వస్త్రము వేడి తగ్గితే-తిరిగి- మళ్ళీ వేడినీటిలో ముంచి పై విధముగానే చేయాలి.

5) ఈ విధముగా- కాపడము అవసరాన్ని బట్టి- 5 ని॥ల నుండి 30 ని॥ల కాలము వరకు పెట్టవచ్చును.

6) వేడి నీటి కాపడము పూర్తి అయిన వెంటనే- చన్నీటిలో- తుండు ముంచి- కొద్దిగా పిండి- కాపడము పెట్టిన ప్రాంతము మీద కప్పాలి. ఇలా కప్పిన తుండును 10 ని॥లు ఆగి, తీసివేయాలి.

7) పైన చెప్పిన విధానాలు—అంటే-కాపడము పెట్టి, చన్నీటిలో తడిపిన గుడ్డను- కప్పి తీసివేసే వరకు— ఒక సర్కిల్ (ఒక ప్రక్రియా విధానం) పూర్తి అయినట్లుగా భావించాలి నొప్పులు ఇంకా తీవ్రముగా వుంటే- మరొక సర్కిల్‌ను పూర్తి చేయవలసి వుంటుంది ఈ విధముగా నొప్పులు తగ్గేవరకు ఈ ప్రక్రియలను చేయవచ్చును.

8) కొన్ని నొప్పులకు- ముందు చన్నీటిలోముంచి, పిండిన- తడి గుడ్డతో కాపడము పెట్టి: తదుపరి వేడి నీటిలో ముంచి, పిండిన— వేడి గుడ్డతో కాపడము పెట్టవలసి రావచ్చును ఈ సందర్భములో- ప్రకృతి వైద్యుల సలహా ఉపకరించగలదు.

జాగ్రత్తలు :- 1) వేడినీటిలో— వస్త్రాన్ని ముంచి, ఆ నీటిని వేరే పాత్రలో (ఖాళీ బకెట్‌గాని, బేసిన్‌గాని) పిండాలేగానీ- అదే పాత్రలో పిండకూడదు (హాట్ వాటర్ బ్యాగ్‌లోని నీరు వేడి తగ్గి నపుడు— ఆ నీటిని ఖాళీపాత్రలో పోసి, తిరిగి వేడినీటిని నింపాలి) 2) కాపడము పెట్టేముందు- ఆ ప్రాంతములో నూనె వ్రాయడము మరిచి

పోరాదు మరిచిపోతే ఫలితాలు కనిపించవు 3 ఆదే విధముగా- కాపడము పూర్తి అయిన తదుపరి– తడిగుడ్డ కప్పకపోయినా మేలు జరుగక పోగా– కీడు జరిగినా ఆశ్చర్య పోనక్కరలేదు.

గడ్డలకు కాపడము పెట్టే విధానము :- సెగగడ్డలు (సమ్మర్ బాయిల్స్), గోరు చుట్టు, కణుపు జెట్ట: మొల, చంకలు, గజ్జల్లో గడ్డలు మొ॥గు వాటికి- పైన చెప్పిన విధముగానే కాపడము పెట్టి- తదుపరి- బియ్యము (వరి) పిండిని- ఉడికించి, నులి వెచ్చగా వుండగానే- ఆ పిండిని గడ్డలమీద వేసి, కట్టుగడితే- ఈ గడ్డలు త్వరిత గతిన పాకానికి వచ్చి, పగిలి, మానిపోతాయి.

ఎనిమా (ENEMA "వస్తి కర్మ")

ప్రపంచ వ్యాప్తముగా- వైద్య శాస్త్రజ్ఞులందరూ ఏకగ్రీవముగా అంగీకరించిన కొన్ని సిద్ధాంతాలలో- "ఎనిమా" ను ప్రముఖముగా చెప్పవచ్చును దీని ఉపయోగాలు- గర్భిణీ స్త్రీలకు, మలబద్ధకమున్న వారికే పరిమితము కాదు. "అనంతములో-అణువు" లాగా- ఎనిమా ప్రయోజనాలు "ఇన్ని" మాత్రమే- అని చెప్పడము- "త్రివిక్రముడిని- వామనుని"గా భావించడమే అవుతుంది.

ప్రసవానికి ముందు, శస్త్ర చికిత్సకు ముందు, మలబద్ధకమున్న వారికి మాత్రమే ఎనిమా చేయడము ఆచారమైనది కానీ ఈ ప్రక్రియ సర్వరోగాలకు- అమోఘ ఫలితాలను అందిస్తుంది. వ్యాధి బాధలులేని సామాన్య ప్రజానీకము కూడా- నెలకొకసారి ఎనిమా చేయించుకోవడము అవసరము! కనీసము 3 నెలల కొకసారైనా ఈ ప్రక్రియను ఆచరించడము అత్యవసరమని బాధ్యతగల ప్రకృతి వైద్యునిగా నా సలహా!

సర్వేంద్రియాలలో- కన్ను, సర్వాంగాలలో- శిరస్సు ప్రధానమైన వాటిగా నిర్ధారించారు- శాస్త్రవేత్తలు, పెద్దలు! అయితే- వీటికి- పోషక శక్తిని అందించేది మాత్రము- జీర్ణాశయమనేది- జగద్విదితమైన నిర్వి

వాదాంశము!! అంటే- మన శరీరానికి సర్వోపయోగాలు అందాలన్నా, అదే విధముగా సర్వరోగాలు దరి జేరటానికి కూడా జీర్ణాశయానిదే- అధిక బాధ్యత!

జీర్ణాశయములో- అతి ముఖ్యమైనవి ప్రేగులు! ఈ ప్రేగులలో- బయల్వెడక నిల్వ వున్న మలముల వల్లనే- అనేక వ్యాధి బాధలకు లోనౌడము జరుగుతున్నది. కాబట్టి- అన్ని వ్యాధులలోనూ ఈ మలములను తొలగించవలసి యున్నది. ఈ మలములను తొలగించని ఎడల- శరీరములో "స్వశక్తి" అభివృద్ధి కాదు స్వశక్తి అభివృద్ధి కాని ఎడల- వ్యాధులు తగ్గు ముఖము పట్టుట జరుగదు మలములను తొలగించు వైద్య ప్రక్రియనే- "ఎనిమా" అని అందురు. యోగ విద్యలో- ఈ ప్రక్రియను కొద్ది మార్పులతో చేస్తారు. యోగ శాస్త్ర పరిభాషలో- ఎనిమాను- "వస్త్రిక్రియ" అని అంటారు. యోగ్య విద్యలోని- షట్ క్రియలలో-వస్త్రిక్రియ ఆరవది. (షట్క్రియలను గూర్చి సమగ్ర వివరణకు- నాచే వ్రాయబడిన "యోగ శాస్త్రం" (80 ఒరిజినల్ ఆసనాలతో) అను గ్రంథాన్ని చూడగలరు. ప్రతులకు- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్,తెనాలి-1"కి Rs- 16/- లు M.O. చేయండి! —రచయిత)

అరటి, దోస, మామిడి, మినుములు లాటి పీచు పదార్థాలు అధికముగా కలిగిన ఆహార పదార్థాలను ప్రతిరోజూ తీసుకొనే వారికి- ప్రేగులలో- మలములు నిల్వ వుండట మనేది- అరుదుగా జరుగుతుంది. అయితే- ఈనాడు- ఆధునికముగా పురోభివృద్ధి సాధించాననే- మానవుడు- ఆహార విషయములో- ఎంత అశ్రద్ధ చూపుతున్నాడో- విదర్శనము కావాలంటే- క్రిక్కిరిసిన ఈనాటి వైద్య శాలలను చూస్తే తెలుస్తుంది. ప్రపంచ వ్యాపితముగా ప్రబలిన వ్యాధులన్నిటిలో- జీర్ణాశయ వ్యాధులే 60 నుండి 70 శాతము ఆక్రమించాయంటే- కేవలము ఆహార లోపమువల్లనే కాని- మరొకటి కాదు.

ఏ కారణము చేతనయినా సరే- ప్రేగులలో మలాలు నిల్వ వున్నపుడు- ఎనిమాద్వారా తొలగించాలి. ఎనిమా వలన- ప్రేగులలో వున్న-

క్రొవ్వు లాటి పదార్థము, ఉండలుండలుగా కట్టిన మలము: నులి పురుగులు, ఏలిక పాములు లాటి- పరాన్న క్రిములు- ప్రేగుల నుండి బహిష్కరించబడతాయి. తద్వారా- జీర్ణశక్తి అభివృద్ధి జెందుటయేగాక, శరీరానికి- హాయిని కొలిపే తేలిక తనము ఒనగూడుతుంది. దేహారోగ్యము కూడా ఇనుమడిస్తుంది

కావలసిన వస్తువులు :- 1) సర్జికల్ షాపులో- లభించే- "ఎనిమాకాన్" ఒకటి (సుమారు 2 లీటర్లు నీరు పట్టేది చాలును) తీసుకొని- ఉపయోగించే ముందు- 2, 3 సార్లు పరిశుభ్రముగా కడగవలెను. 2) ఒక పాత్రలో— వేడినీరు, మరొక పాత్రలో- చన్నీరు వుంచుకోవాలి. 3) కొద్దిగా నూనె (లేక వాజ్‌లైన్), 4) మల విసర్జన ప్రదేశము (లెట్రిన్) దగ్గరలో నుండుట అతి ముఖ్యము.

ఎనిమాకు వాడే నీరు :- 1) ఎనిమాకు ఉపయోగించునీరు- అధికమైన వేడిని గానీ, అధికమైన చల్లదనాన్నిగానీ కలిగి వుండరాదు. 2) రోగి భరించ గలిగినంత- శీతోష్ణము కలిగిన నీటినే ఉపయోగించాలి. 3) ప్రేగులలో- ఆమ్లము, శ్లేష్మము, వాయువులు అధికంగా వుంటే- నులివెచ్చని నీటిని వాడవలెను. 4) జ్వరాలలోనూ, ఉదరమునందు వేడి వున్నపుడు మామూలు కంటే- కొద్దిగా చన్నీరు వాడాలి. 5) గర్భిణీ స్త్రీలకు- వేడినీరు వాడరాదు. 6) వేడినీరు- ఉపయోగించే సందర్భాలలో– 104 డిగ్రీలు F డిగ్రీలకన్నా అధికమైన నీటిని ఉపయోగించరాదు. 7) శీతలోదకము- వినియోగించునప్పుడు- 80 డిగ్రీలు F డిగ్రీలకన్నా తక్కువగా వున్నటువంటి చల్లని నీటిని వినియోగించరాదు. 8) మామూలుగా ఉపయోగించే నీటిని- వారి వారి శారీరక ఉష్ణోగ్రతలనుబట్టి– అంతే శీతలోష్ణము గల- 94 డిగ్రీలు F ఫారన్‌హీట్ (F.H.) గల నీటిని వినియోగించాలి. 9) మూల- వ్యాధి, దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకాలకు- చన్నీరు వాడాలి. 10) ప్రేగులలో మలము అధికముగా నిల్వ వున్నపుడు-వేడినీటిని ఉపయోగించాలి.

ఎనిమాలో పరుండే విధానము :- 1) వెల్లకిలా పండుకొని, కాళ్ళు రెండూ పైకెత్తి ఎనిమా చేసుకోవచ్చును. 2) కుడి మోచేతిని- దిండుమీద ఆనించి, కుడి పిర్రమీద- కూర్చొని కూడా ఎనిమా చేసుకోవచ్చును 3) ఈ విధముగానే-ఎడమ మోచేతిని ఆనించి చేసుకోవచ్చును. 4) ప్రారంభములో- వెల్లకిలా పండుకొని- నీరెక్కించి, తదుపరి-పై విధముగా చేయవచ్చును. [అయితే- మల విసర్జనకు వెళ్ళే ముందు] మళ్ళీ ఒకసారి వెల్లకిలా పండుకొని లేవాలి.] 5) కొద్దిసేపు- కుడి మోచేతిమీద, మరి కొద్దిసేపు- వెల్లకిలా, ఇంకొంత సేపు- ఎడమ మోచేతిమీద కూర్చొని కూడా చేయవచ్చును. 6) మోకాళ్ళు ముడుచుకొని, కుడివైపు వత్తిగిలి, కుడిచేయి తల క్రిందకు దిండువలె చేర్చి, ఎడమ చేతిని- ఎడమతొడలపై పెట్టుకొని పండుకొనవచ్చును. [చిత్రము 8 చూడండి] ఈ విధానము ఎక్కువ మందికి ఆచరణీయంగా ఉన్నది. 7) కొందరు- విలబడి కూడా ఎనిమా చేయించుకొనుట కలదు. "ఏది ఏమైనా ముఖ్యంగా ఎవరికి ఏ విధముగా పండుకొంటే సౌఖ్యముగా వుంటుందో ఆ ప్రకారము ఆ తీరు (Position)లో పండుకొనుట ఉత్తమ పద్ధతి!

ఎనిమాకు ఎన్ని నీరు వాడాలి :- 1) గర్భిణీ స్త్రీలకు 1 1/2 నుండి 2 లీటర్ల నీరు చాలును. 2) మూడేళ్ళ లోపు పిల్లలకు పావులీటర్ నీటిని మించి వాడరాదు. 3) మూత్ర పిండాల వ్యాధులు, గ్రహణి మొదలగు వ్యాధులలో-1 నుండి 1 1/2 లీటర్ల నీటిని మించి వాడరాదు. 4) సర్వసామాన్యముగా అందరికి 2 లీటర్ల నీటిని మించి అవసరముండదు. 5) "ముఖ్యముగా ప్రేగులలో పావు లీటరు మించి నీరు నిల్వ వుండదు. కాబట్టి- కడుపులో నొప్పి, బాధ లేకుండా— సదుపాయముగా వుండే విధముగా మాత్రమే నీటిని ఎక్కించాలిగాని- బలవంతముగా ఎక్కించరాదు."

ఎనిమాకాన్ ఎంత ఎత్తులో వుంచాలి :- 1) పిల్లలకయితే ఒక అడుగు ఎత్తులో సరిపోతుంది. 2) పెద్దవారికయితే- "ఎనిమాకాన్" 2 నుండి 4 అడుగుల ఎత్తులో వుంచే సరిపోతుంది.

ఎనిమా నాజిల్ ఎంత దూరము ఎక్కించాలి :-

1) రెక్టమ్ ట్యూబ్ (Rectum Tube "మలాశయములోకి ఎక్కించే రబ్బరు గొట్టము") యొక్క నాజిల్‌ను- రెండు లేక మూడు అంగుళాలకు మించి- ఆసనములో దూర్చరాదు. 2) ఈ రబ్బరు నాళికను దూర్చే ముందు- దీనికి- నూనెగాని, వాజ్‌లైన్‌గాని వ్రాసిన- ఆసనము- లోనికి బాధలేకుండా, తేలికగా ఎక్కుతుంది.

నీటిని ఎంతసేపు ప్రేగులలో వుంచాలి :-

1) ప్రేగులలోనికి నీరు ఎక్కించగానే- అధిక సంఖ్యాకులకు- మల విసర్జన చేయవలెననే కోరిక జనిస్తుంది. 2) కొద్దిమంది- 2 ని॥లు మరికొంత మంది 4 ని॥లు ఆపుకో గలుగుతారు 3) ఇంకొంత మందికి ఆరుదుగా- మల విసర్జన చేయడానికి కోరిక వుండదు. ఇటువంటి వారు- 15 ని॥లు మించి ప్రేగులలో నీటిని నిల్వ వుంచకూడదు 4) "ముఖ్యముగా- ప్రేగులలో నీటిని ఆప గలిగినంత సేపు మాత్రమే ఆపాలి! బలవంతముగా ఆపరాదు."

ఒకేరోజు ఎన్నిసార్లు ఎనిమా చేయాలి :-

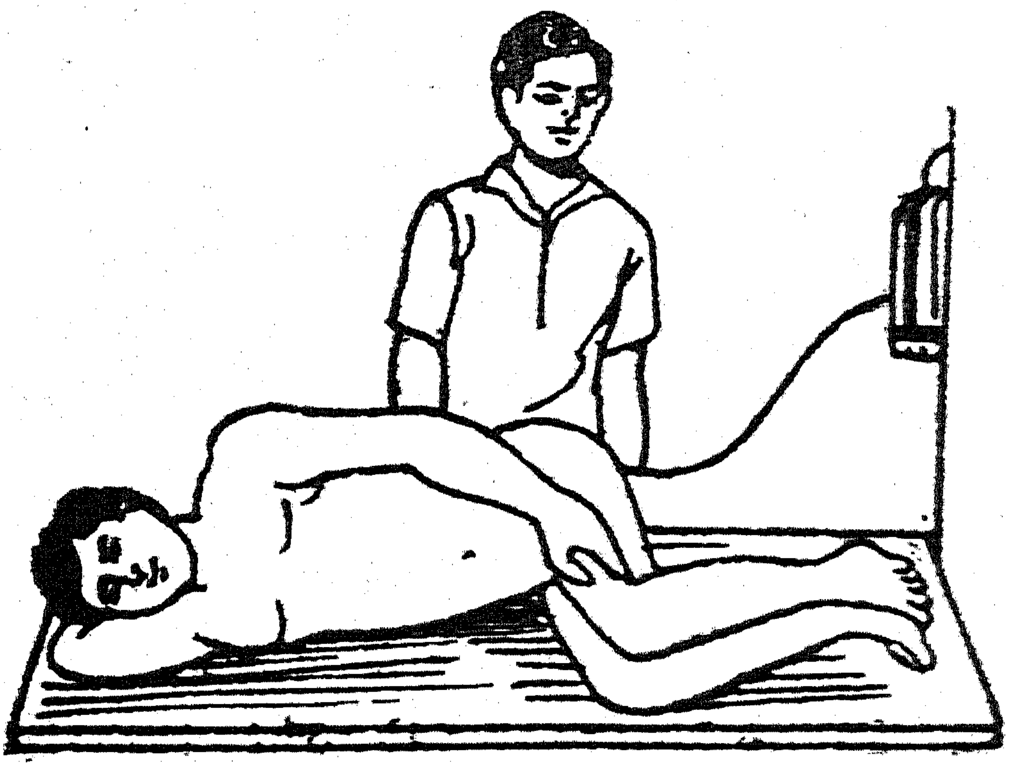
1) ఎనిమా రోజులో- 3 సార్లు కంటే- అధికముగా చేయరాదు. 2) సాధారణముగా 2 సార్లు సరిపోతుంది 3) ఒక్కసారి సరిపోదని- ప్రకృతి వైద్యులు నిర్ధారించారు.

ఏ సమయంలో ఎనిమా చేయాలి :-

1) భోజనానంతరమైతే- 3 గంట లాగి మాత్రమే ఎనిమా చేయాలి. 2) భోజనానికి 2 గంటల ముందుగా చేయవచ్చును. 3) వ్యాధులలో ఎనిమా చేయునపుడు- సూర్యోదయ పూర్వముగానీ, లేదా సాయంత్రము 5 గం॥కి భోంచేసి- రాత్రి 9 గం॥కి గానీ చేయాలి

ఎనిమా చేయు విధానము :- 1) ముందుగా ఎనిమా డబ్బాలో నీరు పోసుకోవాలి. 2) తదుపరి- రెక్టమ్‌ట్యూబ్ నుండి నీరు- అవరోధము లేకుండా వస్తున్నదో లేదో చూసుకోవాలి. 3) రబ్బరు

గొట్టము నాశికకు నూనె లేక వాజ్‌లైన్ రాయాలి. 4) మంచము మీద గాని, లేక బల్ల/నేలమీద కుడిప్రక్కకి ఒత్తిగిలి పండుకోవాలి. 5) తదుపరి కాళ్ళు కొద్దిగా మడిచి, ఎడమకాలు నిలబెట్టాలి 6) పిమ్మట-రెక్టమ్ ట్యూబ్ నాజిల్‌ను- మెల్లగా ఆసనము [గుద రంధ్రము]లో ప్రవేశ పెట్టాలి. 7) ఆ తదుపరి-ఎనిమాక్యానును- అవసరం మేరకు- 2 నుండి 4 అడుగుల ఎత్తు అమర్చాలి.



ఎనిమా చేయు పద్ధతి

[చిత్రం-8]

ఎనిమా జాగ్రత్తలు :- 1) ఎనిమా గొట్టము యొక్క నాజిల్‌ను- గుద రంధ్రములో- ప్రవేశ పెట్టే ముందుగా- నాజిల్ నుండి కొంత నీరు బయటకు వదిలి, గొట్టములో గాలిలేదని నిర్ణయించుకొన్న తరువాతనే నాజిల్‌ను ఆసనములో ప్రవేశ పెట్టాలి. 2) క్యాను నుండి ప్రేగుల లోనికి నీరు ప్రవహించే సమయములో-కడుపునొప్పి,వికారము లాటి బాధలుంటే- ఎనిమా డబ్బాను- నేలమీద పెట్టాలి. లేదా రబ్బరు గొట్టాన్ని- మధ్యలో నొక్కి పట్టుకొని- నీరు ప్రవహించకుండా కొద్ది క్షణాలు ఆపితే పై బాధలు వైదొలగును 3) అప్పుడప్పుడు— నాశికా

రంధ్రానికి- ఆసనములోని కండరాలు- అడ్డుపడి నీరు ప్రేగులలోనికి ఎక్కకపోవడము జరుగవచ్చును. ఈ సందర్భములో– నాజిల్‌ను స్వల్పముగా వెనుకకులాగితే నీరు ప్రవహించును 4) ప్రప్రథమముగా ఎనిమా చేయించుకొనేవారికి కొద్ది నీటిని మాత్రమే ఎక్కించాలి. 5) కావలసిన మేరకు నీరు ప్రేగులలోనికి ఎక్కిన తరువాత- పొట్టమీద బోర్లాపడుకొని- అటు ప్రక్కకు, ఇటు ప్రక్కకు దొర్లవలెను. లేదా కడుపును- చేతులతో పిసకవలెను [గర్భిణీ స్త్రీలకు ఈ విధముగా చేయ రాదు] 6) మల విసర్జనకు వెళ్ళినపుడు- నీటిని ఒక్కసారిగా వదల కూడదు. ప్రయత్న పూర్వకముగా ఆపుతూ- కొద్ది కొద్దిగా వదలాలి. ప్రేగులలోని నీరు మొత్తము బయటకు వచ్చువరకు- ప్రశాంతముగా కూర్చోవాలి ఏ మాత్రము ఆత్ర పడరాదు.

ఎనిమా చేయకూడనివారు :– సిరికివారికి, మూర్ఛలున్న వారికి, హై బి. పి వున్న వారికి, ఇంకా- బలహీనత, ఎనీమియా, ఎనిమా ఎలర్జీ వున్నవారికి, తీవ్ర జ్వరములో, ఆసనములో- ఏనుగు గజ్జి, సద రంధ్రము అంటుకుపోయినవారికి, పెద్ద ప్రేగులలో పుండు మొ॥గు వ్యాధులున్నవారికి ఎనిమా చేయరాదు

ఎనిమా వల్ల ఫలితాలు :– 1) రోగ నివారణకు, నిరోధానికి పనిచేయును. 2) జీర్ణాశయాన్ని "ఎక్స్-రే" తీయవలని వచ్చినపుడు ఎనిమా చేసిన- చాలా క్లియర్‌గా వచ్చును 3) మూత్రపిండాలు, గాల్ బ్లాడర్ [Gall Blodder "పసరుతిత్తి"] లాటి వ్యాధులతో పరీక్షకు ఎనిమా చేసిన- డయాగ్నిషన్- తేలికగా జరుగును 4) ఆహారము మందులవల్ల కూడా నివారించని మలబద్ధకము- ఎనిమావల్ల నివారించును. 5) ప్రేగుల కండరాల 'బిగి' [Tone] పెరుగును. 6) ప్రేగుల యందలి "ఈడు" [Spasms] తగ్గును 7) జీర్ణాశయము, పసరుతిత్తి, యకృత్తు [కాలేయము] మొ॥గు జీర్ణాశయ మండలమునందలి- అన్ని అవయవాలు ఆరోగ్యము నొంది, బలపడును. 8) స్థూలకాయులకు పాటవము తగ్గుట వలన కలిగే మలబద్ధకాన్ని, ప్రేగుల ఉద్రేకమువలనకలిగే

మలబద్ధకము మొదలుగాగల అన్ని మలబద్ధకాలు నివారించును, నిరోధించును 9) ఇంకా-గర్భాశయ శూల, కడుపుబ్బుట, అతిసారము, ప్రేగు జారుట (అంత్రచ్యుతి), వాంతులు, తలనొప్పి, పార్శ్వనొప్పి, నిద్రలేమి, తుంటినొప్పి, అజీర్తి, నపుంసకత్వము, సంతానలేమి, ఋతు శూల, జీర్ణాశయ వ్యాధులు- గనేరియా, మూత్రావయవ మండల వ్యాధులు మొదలుగాగల అనేక వ్యాధులకు- ఎనిమాను ఉత్తమ చికిత్సగా పేర్కొనవచ్చును.

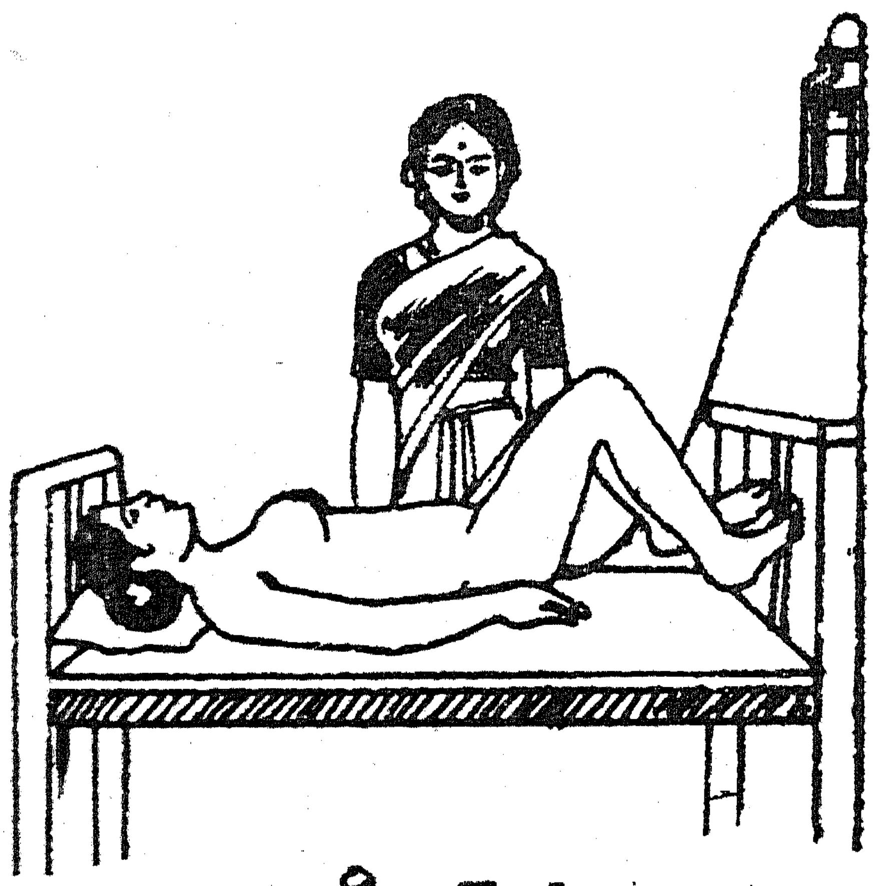
వెజైనా డూష్ (VAGINA DOUCHE)

(స్త్రీల యోని మార్గమును శుభ్రము చేయుట)

స్త్రీల యోని మార్గమును నీటితో పరిశుభ్రము చేసే ఈ విధానాన్ని- "విజినల్ ఇరిగేషన్" (Vaginal Irrigation "యోనిలో నీరు ప్రవహింపజేయుట") అనికూడా అంటారు ఇది కూడా కొద్ది తేడాలతో ఎనిమా చేయు విధముగానే వుంటుంది. ఎనిమాకు వాడే కాన్ దీనికి కూడా సరిపోతుంది. ఎనిమాలో వాడే- రెక్టమ్ ట్యూబ్ తీసివేసి, దీని స్థానములో- "వెజినల్ ఇరిగేషన్ ట్యూబ్" అనే రబ్బరు గొట్టమును సంధిస్తే సరిపోతుంది. ఇది "ఇది సర్జికల్ స్టోర్స్"లో లభ్యమగును. ఈ ట్యూబ్- ఎనిమా ట్యూబ్ కంటే- కొంచెము లావుగా వుంటుంది. నాళిక కొద్దిగా వంపు తిరిగి వుంటుంది. అంతేగాక- ఈ నాళికకు-ఎనిమా నాళికకువలె- ఒకే పెద్ద రంధ్రము వుండదు నాళిక- పొడుగునా, చుట్టూతా-జల్లెడకువలె చిన్ని చిన్ని రంధ్రాలు అనేకము వుంటాయి దీనిని యోనిలో ప్రవేశపెట్టి డూష్షింగ్ చేస్తారు.

విధానము :- 1) మంచంమీదకానీ, బల్లమీదకానీ వెల్లకిలా పండుకోవాలి. (వైర్ మంచము అయితే- కొంత సౌలభ్యముగా వుంటుంది.) 2) రబ్బరు గొట్టము యొక్క నాళికను- 2 నుండి 4 అంగుళాలవరకు వారి వారి అనుకూలతను బట్టి- యోనిలోనికి ఎక్కించవలెను (ఎనిమాలో తీసుకొనే అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి) 3)ఎనిమా

చేసినపుడు– ప్రేగులలో నీరు నిలబడినట్లు- విజినల్ డూష్యింగ్‌తో నిలబడే అవకాశంలేదు· ట్యూబ్‌నుండి- యోనిలోకి వెళ్ళే నీరు వెళు తుంటే- యోనిద్వారమునుండి– బయటకు ప్రవహించే నీరు ప్రవహి స్తుంది. ఈ విధానానికి- అదే సరైన పద్ధతి! 4) సర్వసాధారణముగా- డూష్యింగ్‌కి వాడే నీరు- నులివెచ్చగా వుండునట్లు (అంటే శరీర ఉష్ణోగ్రత 95 డిగ్రీలుF ఉన్నదనుకొంటే- 96 డిగ్రీలుF వుంటే చాలు) చూడాలి అయితే- బహిష్టులో- అధికస్రావము జరిగే వారికి మాత్రము- చన్నీటితోనే డూష్యింగ్ చేయాలి 5)ఒక్క డూష్యింగ్‌కి-3 నుండి 5 ఎనిమా క్యాన్‌ల నీరు (6 నుండి 10 లీటర్ల నీరు) ఉపయో గించవచ్చును.



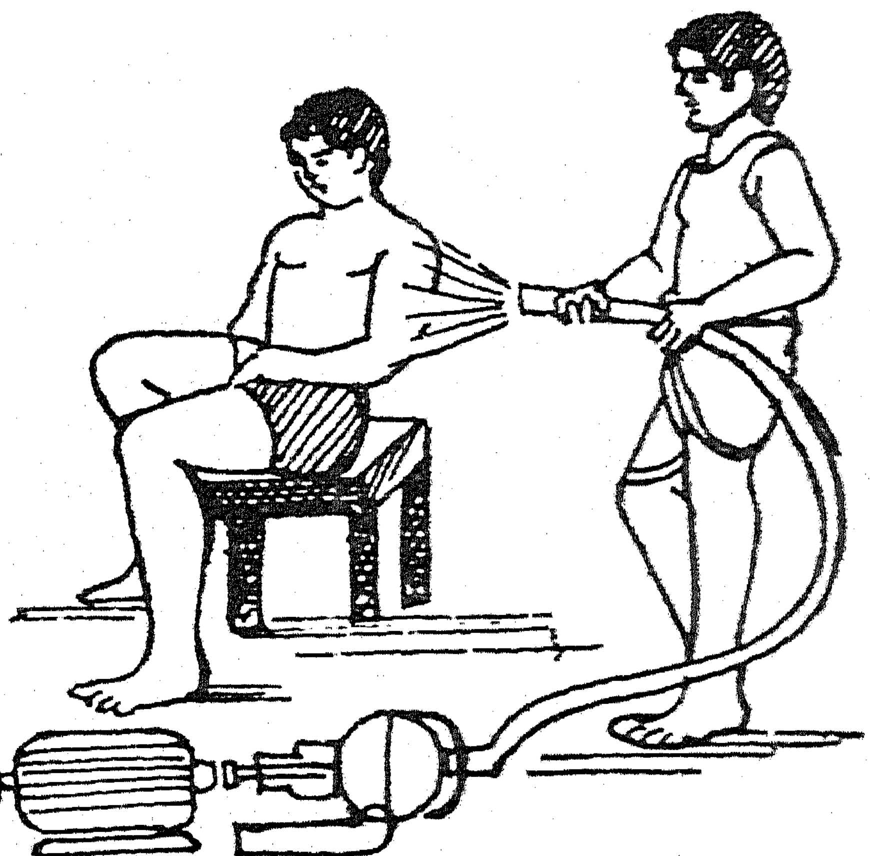
వెజినా డూషింగ్ చేయుపద్ధతి.

[చిత్రము–9]

నివారించు వ్యాధులు, ఫలితాలు :- 1) తెల్లబట్ట (కుసుమ), గనేరియాలాటి సుఖవ్యాధులు నివారించును, నిరోధించును. 2) బహిష్టులో నొప్పి తగ్గిపోవును. 3) వంధ్యాత్వము (గొడ్రాలితనము)

తొలగి- సంతానవంతులగుటకు- మార్గము సుగమమగును. 4) డూష్యింగ్‌వలన- యోనికి "బిగితనము" గలిగి, సంభోగశక్తి అభివృద్ధి యగును. 5) కనీసము వారానికి 2 సార్లయినా డూష్యింగ్ చేసుకొన వలెను.

జెట్‌బాత్ (JET BATH "ధార స్నానము")



జెట్‌బాత్(ధారస్నానము)

[చిత్రం–10]

విధానము :- ఎలక్ట్రికల్ మోటార్‌ను- నీటి పంపుకు తగిలించి, ప్రెషర్‌గా గొట్టముద్వారా- నీటిని శరీర భాగాల మీదకు ధారగా వదలుటనే "జెట్ బాత్" అందురు.

రోగిని ఒక స్టూల్ పై కూర్చుండబెట్టి, బలమైనవత్తిడితో పైపులో నుండి వస్తున్న నీటిని- వెన్ను; చేతులు, కాళ్ళు, తల, పొట్టపై గొట్టము ద్వారా నీటిని ధారగా వదులుటవలన రక్తప్రసరణ చక్కగా జరిగి-కండరములకు మర్దనచేయుట వలన కల్గు ఫలితములు లభించును.

ఫలితములు:- రక్తవత్తిడి క్రమబద్ధము చేయును. నరములకు

శక్తి కల్గి, కండరములు యధావిధిగా పనిచేయును పక్షవాతము,మరియు వెన్నునొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు తగ్గును సుఖనిద్ర పట్టును. విరేచనము సాఫీగా జరిగి— మలబద్ధకము నివారించును. ఆకలి పుట్టించును.

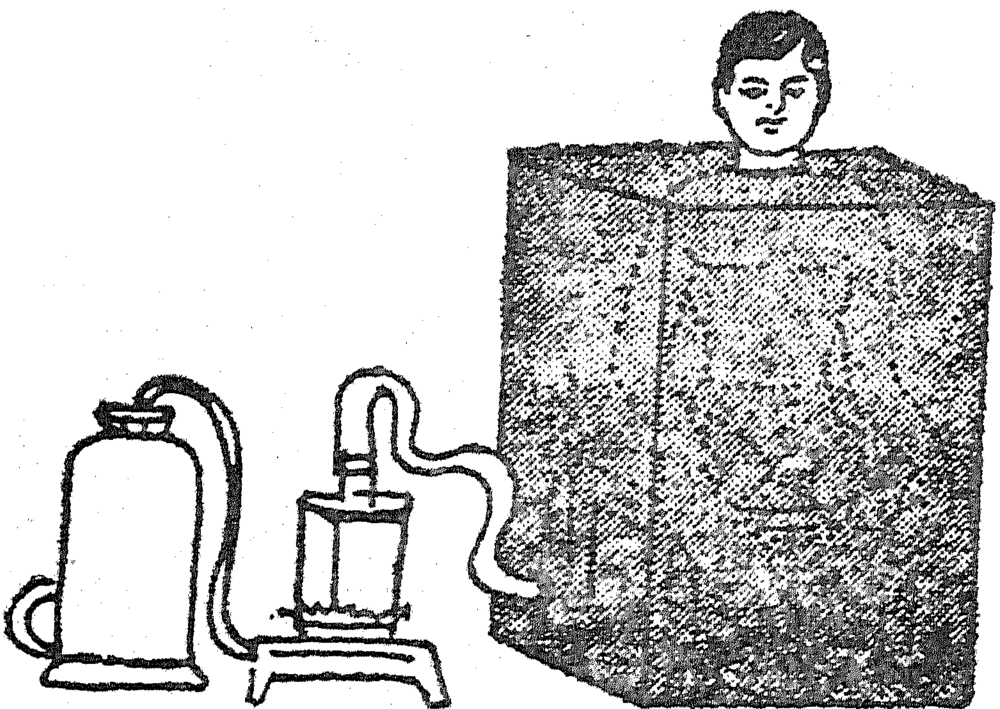
గమనిక :- ఈ జెట్‌బాత్‌ను—15 సం॥ల వయస్సు దాటిన వారికి- మాత్రమే ఉపయోగించవలెను.

(ఇంకా-గజకర్ణి, జలధౌతి, సూత్రనేతి- మొదలుగాగల జల చికిత్సల కొరకు నాచే వ్రాయబడిన "యోగశాస్త్రము" (80 ఒరిజినల్ ఆసనాలతో) అను గ్రంథాన్ని పరిశీలించగలరు. ప్రతులకు- "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-1"కి Rs. 16/-లు M.O. చేయగలరు!-రచయిత)

స్టీమ్‌బాత్ (STEAM BATH) "ఆవిరి స్నానము"

ప్రకృతి వైద్యములో "మాలిన్యములు బహిష్కరించుట" అనునది- ప్రధాన సూత్రము! మాలిన్యాలను బహిష్కరించు— అనేక ప్రక్రియలలో ఆవిరి స్నానముకూడా ఒకటి!! శరీరానికి- నీటి ఆవిరిని పట్టించి, స్వేదాన్ని కలిగించుటయే దీని ఉద్దేశ్యము, ఈ విధముగా ఏర్పడిన చెమటనుండి- రక్తము నందలి మాలిన్యములు శరీరమునుండి బహిష్కరించబడతాయి. ప్రకృతి వైద్యశాలలో— దీనికి ప్రత్యేక సాధనములు వుంటాయి.

విధానము-1:- కావలసిన వస్తువులు:- దీనికిప్రత్యేకముగా తయారు చేసిన, గొట్టాము కలిగిన ఆవిరి డబ్బా కావలెను. 2) అప్లై-చిత్రములో చూపినట్లుగా- తలవరకు బయటకు వుండి, మిగతా శరీర భాగమంతా బాక్స్‌లో వుండేవిధముగా మూయగలిగిన పరికరాన్ని తయారు చేయించుకోవాలి. 3) ఆవిరి డబ్బాకి, ఆవిరిపెట్టెకి అనుసంధించే రబ్బరుగొట్టాన్ని సేకరించుకొని వుండాలి. 4 గ్యాస్‌స్టౌ లేదా మామూలు స్టౌ (లేదా బొగ్గుల కుంపటి/పొయ్యి) సిద్ధముగా వుంచుకోవాలి.



స్టీమ్ బాత్ (ఆవిరి స్నానము)

[చిత్రము-11]

(A) ఆవిరిడబ్బాలో- సగానికిలోపు నీరుపోయాలి. (B) తదుపరి స్టౌ వెలిగించి—ఈ డబ్బాను స్టౌమీద పెట్టాలి. (C) డబ్బాలోనినీరు "సల సల" కాగి, ఆవిర్లు పొంగువరకు- మూత పెట్టి వుంచాలి. (D) ఆ తదుపరి- ఆవిరి బాక్స్‌కి సంధించి వున్న— రబ్బరు గొట్టాము- ఈ చివరని- ఆవిరి డబ్బాకి తగిలించాలి. దీనితో- నీటి ఆవిరి- రబ్బర్ ట్యూబ్ నుండి ప్రవహించి, స్టీమ్ బాక్స్ నిండా దట్టంగా పరుచుకొంటుంది. (E)ఆవిరి- బాక్స్‌లోనికి రాకముందే రోగిని సిద్ధంగా బాక్స్‌లో కూర్చో పెట్టాలి. (F) ఈ ఆవిరి స్నానము- 10 నుండి 20 ని॥ల కాలము పట్టవచ్చును (G) ఆవిరి స్నానానికి ముందు రోగిచేత- 1 గ్లాసు చన్నీరు త్రాగించవలెను. (H) ఆవిరి స్నానానంతరము- పరిశుభ్రమైన మెత్తని తుండుతో- రోగి శరీర మంతా తుడవాలి. (I) ఆ తదుపరి- రోగి బలహీనుడయిన- తడి గుడ్డతో ఒళ్ళంతా- తుడిచి చన్నీటితో శిరస్సు కడగాలి. రోగి బలవంతుడైనా- చన్నీటితో శిరఃస్నానము చేయించాలి.

విధానము- II :- కావలసిన వస్తువులు : వెడల్పు మూతి

గల పాత్ర (నీరు కాసుకొనే కాగు లేక అలాటిది), స్టూల్ (లేక మంచము), పొయ్యి (లేక స్టౌ)

1) కాగులో- సగానికి లోపు- నీటిని పోయాలి. 2) 1వ విధానము వలెనే- బాగా మరిగించాలి. 3) తదుపరి రోగిని స్టూల్‌మీద కూర్చో బెట్టాలి. 4) నీటిని మరిగించిన కాగును- రోగి రెండు కాళ్ళ మధ్య (కాళ్ళు కాలకుండా జాగ్రత్తగా) పెట్టాలి! 5) ఆ తదుపరి- తల తప్ప మిగతా శరీరభాగము మరియు- కాగును కూడా కప్పునట్లుగా- పెద్ద మంద పాటి దుప్పటితో- బయట గాలి లోపలికి, లోపలిగాలి బయటకు దూరనట్లుగా కప్పాలి 6) తదుపరి- కాగుమీద మూతను తొలగించాలి. దీనితో ఆవిరి- రోగి శరీరానికి ప్రాకుతుంది (ఆవిరి మధ్యలో తగ్గిపో వచ్చును. కాబట్టి- మరొక కాగుతో- నీరు మరిగిస్తూ వుంటే- మొదటి కాగుతీసి ఈ రెండవ కాగును పెట్టుకొనవచ్చును) 7) కూర్చోలేని రోగులయితే- మంచముమీద పండుకోబెట్టి కూడా ఆవిరి పట్టవచ్చును. అయితే మంచము- వైర్‌దిగానీ, నులకదిగానీ అయి వుండాలి. ఎందు కంటే- వీటికి- పెద్ద పెద్ద బెజ్జాలు వుంటాయి కాబట్టి- ఆవిరి తేలికగా శరీరానికి పడుతుంది 8) మంచముమీద ఆవిరి పెట్టునపుడు- ఆవిరి పాత్రలు- ఒకటి చాలదు. 2 లేక 3 ఆవిరిపాత్రలను— కాళ్ళక్రింద, నడుముక్రింద, వీపు క్రింద- ఒకేసారి అమర్చవలసి వుంటుంది. 9) ఆవిరి స్నానానంతర ప్రక్రియలు- 1వ విధానమువలెనే!

సూచన :- 1) చన్నీటి స్నానము చేయలేనివారు-గోరువెచ్చని నీటితో శిరఃస్నానము చేయవచ్చును. 2) శిరఃస్నానము చేసే నీటిలో- కొద్దిగా పసుపు, వేపాకు కలిపిన ఉపయోగకరముగా వుండును.

ఫలితాలు :- 1) మొండి చర్మ వ్యాధులు నివారించుటలోనూ, నిరోధించుటలోనూ- సహకరించును. 2) తలనొప్పులు, శారీరకనొప్పులు తొలగును. 3) జలుబు, ఆయాసము లాటివి కూడా తగ్గిపోవును.

ఆతపస్నానము(Green Leaves-Sun Bath)

ఆతపస్నానానికి-సర్వ సాధారణముగా- అరటి ఆకులనే వినియోగించవలెను ఇవి లభ్యముకాని ప్రాంతాలలో- తామరాకులు, చేమాకులు, వేపాకులు కూడా ప్రత్యామ్నాయముగా వినియోగించవచ్చును.

విధానము : 1) ఎండలో- నేలపై- చాపగానీ, మంచముగానీ వేయాలి. 2) దీనిమీద ముందుగా మందపాటి కంబళి వేయాలి. తదుపరి- ఈ కంబళిమీద- మరొక దుప్పటి వేయాలి. 3) ఇలాపరిచిన దుప్పటిమీద- రోగి యొక్క చుట్టుకొలతకు సరిపోయినన్ని అరటిఆకులను పరవాలి. 4) ఆ తర్వాత రోగిని వస్త్రాలు లేకుండాదిగంబరముగా ఈ ఆకులమీద వెల్లకిల పరుండచేయాలి. 5) తదుపరి రోగిమీద కూడా అరటి ఆకులని పరవాలి. 6) ఆ తదుపరి- ముందుగా- కంబళిపై వున్న దుప్పటిని రోగికి- [తలమినహా] చుట్టాలి. 7) ఆ పైన- దుప్పటి క్రింద కంబళిని కూడా- రోగి శరీరానికి చుట్టాలి. 8) ఈ చుట్టు 'లూజ్'కాకుండుటకై బిగించి కట్టుకట్టవలెను. 9) తలమీద- తడితుండును వుంచి, ఈ తుండుమీద కూడా ఒక అరటిఆకును వుంచాలి. 10) ఈ విధముగా 10 నుండి 20 ని॥ల కాలము చేయవచ్చును.

సూచనలు : 1) ఆతప స్నానానికి ముందు మంచినీరు త్రాగాలి. 2) మధ్యమధ్యలో దాహమనిపించినా మంచినీరు త్రాగాలి. 3) బలహీనంగా వున్నవారు, నీరసముగా వున్నవారు, గుండెజబ్బుగలవారు- ఆతప స్నానానికి ఉపక్రమించే ముందు– ఛాతికి తడిచుట్టు వేసుకొనుట మంచిది 4) బాగా చెమటపట్టిన అనంతరము- వెంటనే- చన్నీటితో శిరఃస్నానము చేయాలి.

ఫలితాలు : ఆతపస్నానము వలన మానవునికి- శక్తి పెరిగి, శరీరము తేజోవంతమగును. ఈ స్నానము వలన- సూర్యకిరణాలు శరీరములోనికి చొచ్చుకుపోయి- అందలి మాలిన్యాలు- చెమటరూపమున బహిష్కరించబడును. తద్వారా రక్తశుద్ధి చేకూరును. అంతేగాక వ్యాధిని

కలిగించు సూక్ష్మక్రిములు శరీరములోనికి ప్రవేశించజాలవు. స్థూల కాయము నివారించును, నిరోధించును. ఇంకా- ఉబ్బసము, కుష్ఠు,బొల్లి, సుఖవ్యాధులు, ఋతుదోషాలు నివారించును. నేత్రాలకు దృష్టి పెరుగుటయే గాక అనేక ప్రయోజనాలు చేకూరును.

వాయు చికిత్స (Air Therapy)

ఈ సృష్టిలోని సకలజీవరాశికి- ప్రాణాధారమైనది- గాలి. అగ్ని- జ్వలించవలెనన్నా, భూమి- చైతన్యవంతముగా వుండాలన్నా, ఆకాశములో- ప్రకాశము కావాలన్నా- వాయువు అత్యవసరము ఇంతటి నిరుపమానమైనది గాబట్టే- వాయువుని- దేవతగా ఆరాధిస్తున్నారు- భారతీయులు!

ఆధునిక శాస్త్ర పరిశోధనల వలన- వాయువును గురించి అనేక విశేషాలు తెలిసినవి. "మన శరీరములోని- ధాతువులను విడగొట్టి- ప్రాణశక్తి [ఆక్సిజన్]ని ఉత్పత్తిచేసి, అవి అభివృద్ధి యగునట్లు చేయుటలోనూ అట్లే పనికిరాని మలినాలను [కార్బన్ డై ఆక్సైడ్]- బయటకు పంపుటలోనూ- వాయువు వలన జరిగే ఉపకృతి- అత్యంత ప్రధానము"

ఆహారపదార్ధాలు లేకుండా- కొన్ని వారాలు, నీరు లేకుండా- కొన్ని రోజులు జీవించగలము. కానీ- గాలిలేకుండా- కొద్ది నిమిషములు కూడా బ్రతకలేమని అందరికీ తెలిసిన విషయమే!

జీవించుట కత్యంత ప్రధానమైన ఈ ప్రాణ వాయువును- శరీర భాగాలన్నింటికీ- సక్రమముగా అందజేయుట కొరకై- ప్రకృతివైద్యులు కొన్ని ప్రక్రియలను- ఆచరిస్తారు. ఈ ప్రక్రియలనే "వాయు చికిత్స" లంటారు. యోగశాస్త్ర రీత్యా- ఈ ప్రక్రియనే- "ప్రాణాయామము" అని అంటారు మనదేహాంతర్గతముగా-వివిధ విధానాల ద్వారా- ఆయా పనులను నిర్వహించే- వాయువును- పది నామాలతో సంబోధిస్తారు- శాస్త్రవేత్తలు! ఇందు- 1) ప్రాణము, 2)అపానము, 3) సమానము, 4) ఉదానము, 5) వ్యానము అనునవి ప్రధానవాయువులు; 1) నాగము, 2) కూర్మము, 3)కృకరము, 4)దేవదత్తము, 5)ధనంజయము అనునవి-

ఉపహాయువులు ఈ వాయు చికిత్సలను గూర్చిన వివరాలకు- "యోగ శాస్త్రం" చూడగలరు.

కాంతి చికిత్స (Light Therapy)

పంచ భూతాత్మకమైన మానవదేహము జీవించడానికి-గాలి,నీరు, ఆహారము- ఎలా అవసరమో- అదే విధముగా- ఈ శరీరము, మనసూ ఆరోగ్యకరముగా వుండటానికి- తేజోవంతమైన కాంతి అంతే అవసరము! జీవకోటికి– ఈ కాంతి– సూర్యుడు, చంద్రుడు, నక్షత్రాలు మరియు అగ్నిమూలకముగా లభిస్తున్నది.

కాలగమనమంతా– స్వయం జ్వలన తేజోమూర్తియైన సూర్యభగవానుని ఆధారముగా సాగుతున్నది. సూర్యుడు, భూమి మరియు గ్రహాది చలనము వలన- అహోరాత్రులు ఏర్పడుతున్నవి. మన మనస్సు-రాత్రులందు ఒక విధముగా, పగలు మరొక విధముగా వుంటుందని సిద్ధారించారు–మానసిక శాస్త్రవేత్తలు.

చంద్రుని వలన- ప్రసరించే రాత్రి వెలుగులు [వెన్నెల]– మనసుకు- ఆహ్లాదము, శరీరానికి- చల్లదనము కల్గించును. సూర్యునివలన– ప్రసరించే– పగటి వెలుగు [ఎండ]– శరీరానికి కావలసిన- వేడిమిని, ఆరోగ్యాన్ని; తద్వారా– మానసిక వికాసము, వృద్ధిలాటి అనేక ప్రయోజనాలను చేకూర్చును అంతేగాక– ఈ భూమిపై- జీవ సృష్టి అజరామరముగా కొనసాగడానికి- వర్షాలు కురవడము, పంటలు పండటము, అనారోగ్య కారకాలైన- సూక్ష్మజీవులను– నశింపజేయడము లాటి అనేక ప్రయోజనాలు– చేకూరుతున్నవి. అందుచేతనే- మన పెద్దలు "ఆరోగ్యమ్ భాస్కరాదిచ్ఛేత్!" అని ప్రశంసించారు.

భాస్కరాగమనముతో- ప్రభవించు కిరణ జన్యమైన ఉష్ణకాంతి వలన-మన శరీరములో- వేడిమి జనిస్తుంది. నవచైతన్యము వెల్లివిరుస్తుంది శరీర మాలిన్యములు తొలిగి- ఆరోగ్యము కల్గుతుంది. కొన్ని

ప్రత్యేక ప్రక్రియల ద్వారా- ఈ సూర్యకాంతిని మనమీద ప్రసరింపజేసి, అనేక వ్యాధి బాధలను రూపుమాపుతున్నారు— ప్రకృతి వైద్యులు! ఈ ప్రక్రియలనే— "కాంతి చికిత్సలు" అని ఉదహరిస్తున్నారు. (వాటిని ఈ క్రింద పరిశీలించండి!) "సూర్య నమస్కారాలు" అనే వివిధ భంగిమల ద్వారా- యోగశాస్త్రకారులు కూడా సూర్యకిరణాలతో ఆరోగ్యాన్ని కలిగించడానికి- అనేక మార్గదర్శక సూత్రాలను రూపొందించారు. వివరాలకు- నాచే వ్రాయబడిన "యోగశాస్త్రం" అను గ్రంథము చూడగలరు.

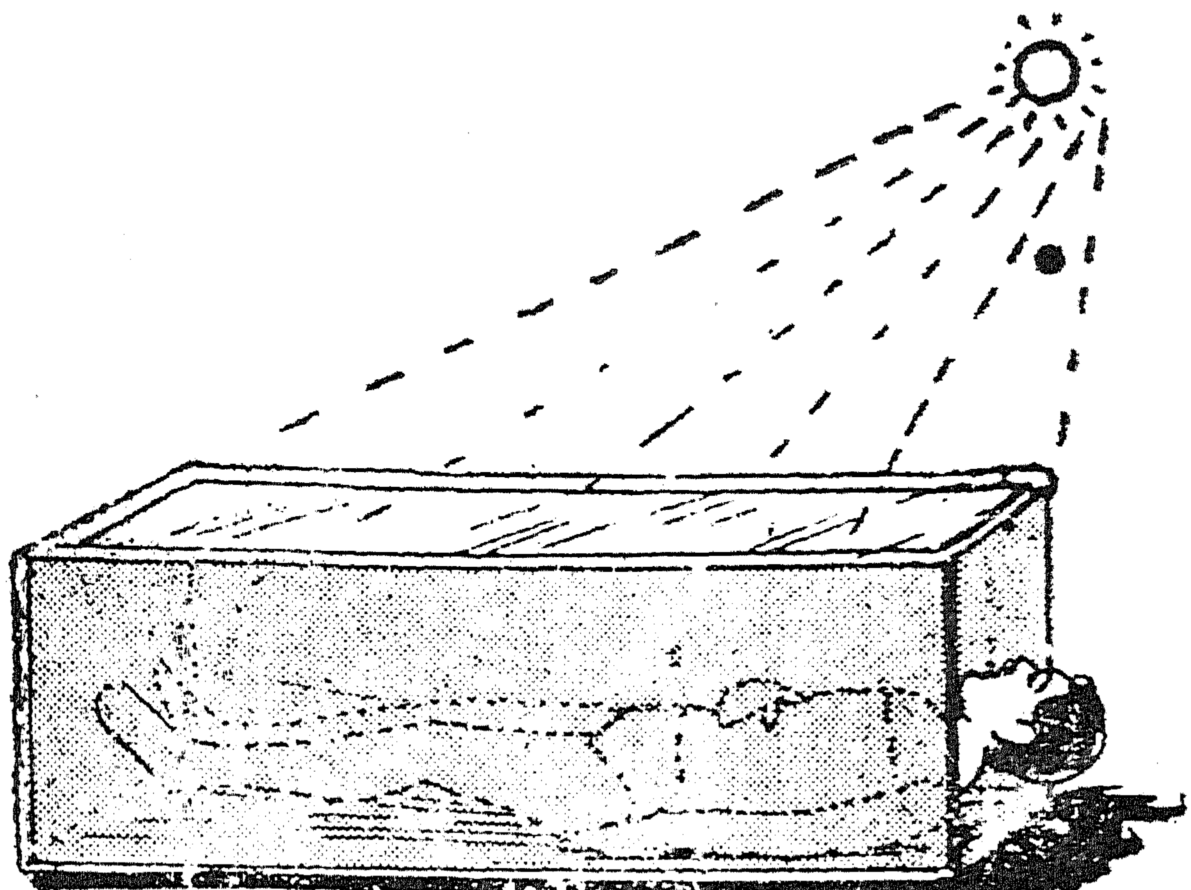
సన్‌బాత్ [Sun Bath "సూర్య స్నానము"]

ఈ సన్‌బాత్‌లో- కాంతి, వేడి, రంగు అని 3 విధాలైన శక్తి ఇమిడి వున్నది రంగుల చికిత్స గూర్చి— ముందు అధ్యాయములో చర్చించు కొందాము! ముందు సూర్యస్నాన విధానము గురించి తెలుసు కొందాము!!

విధానము : శరీరముపై-బట్టలు లేకుండాగానీ, లేదాసాధ్యమైనన్ని తక్కువ వస్త్రాలు ధరించి గానీ- సూర్యరశ్మిలో వుండటయే— "సూర్య స్నానము" (సన్‌బాత్) అని అంటారు.

సూచనలు : 1) ఉదయము- 9 గంటలలోపుగానీ, సాయంత్రము 4 గంటల తరువాతగానీ- సన్‌బాత్ చేయాలి 2) సూర్యస్నాన ప్రారంభములో- 1 గ్లాసు నీరు త్రాగవలెను 3) సూర్యస్నానము ప్రారంభము నుండి, పూర్తి అయ్యేవరకు- నెత్తిమీద- తడిపి, పిండిన తుండుగుడ్డను— చుట్టుకోవాలి. 4) వారివారి శక్తి ననుసరించి- 10నుండి 30 ని॥ల కాలము వరకు సన్‌బాత్ చేయవచ్చును.

ప్రకృతి వైద్యశాలలో- సన్‌బాత్‌కి ప్రత్యేకముగా అద్దాలు అమర్చిన సౌర పేటిక (సన్‌బాక్స్)ను వినియోగిస్తారు. (105వ పేజీలోని- "సన్‌బాత్" అనే 12వ చిత్రం చూడండి!) ఈ బాక్స్ వినియోగము ముందు చెప్పే "సౌరవర్ణ చికిత్సా" ప్రక్రియలలో అధికము వుంటుంది.



సన్‌బాత్ (సూర్యస్నానము).

(చిత్రము-12)

ఆయా వ్యాధులకు, ఆయా రంగులను మానవ దేహముపై ప్రసరింప జేయాలంటే- పై అద్దాల పేటిక (గ్లాస్ బాక్స్) ఎంతో ఉపయోగకరముగా వుంటుంది. ఉదాహరణకి- ఎరుపు రంగును- దేహముమీద ప్రసరింప జేయాలంటే- ఎరుపురంగు అద్దాన్ని అమర్చ వచ్చును. అవకాశము లేనివారు- పారదర్శకమైన ఎర్రరంగు కాగితాన్ని అద్దము మీద అమర్చవచ్చును. (ఈ కాగితాలు వివిధ రంగులలో- బజారులో విరివిగానే దొరుకుతాయి)

క్రో మో థె రా పి (CHROMO THERAPY)

(రంగుల లేక సౌరవర్ణ చికిత్సలు)

సూర్య భగవానుని- అరుణారుణ కిరణాలలో నుండి ఉద్భవించు కాంతిపుంజాలలో- ఏడు రంగులు వుంటాయని- విజ్ఞులైన పాఠకులకు- తెలిసిన విషయమే! ఈ సప్త వర్ణాలతో మిళితమైన కిరణాలు- మానవ

జాతినేగాక, ఈ సమస్త ప్రకృతి యందలి- సకల ప్రాణికోటిని సంరక్షించు చున్నవి.

ప్రకృతి వైద్యులు- ఆయా రంగుల లోపము వలన వచ్చే- ఆయా వ్యాధులకు, సూర్య కిరణాలలోని ఆయా రంగులను ప్రత్యేక విధానము ద్వారా గ్రహించి- వైద్య చికిత్సలను చేస్తారు. దీనిని ఇంగ్లీష్‌లో- "క్రోమో థెరాపి" అని అంటారు. క్రోమో థెరాపిని గురించి- సమగ్ర పరిశోధనలు చేసి, ఈ విధానాన్ని ప్రజా బాహుళ్యానికి అందించిన- అమెరికా దేశపు ప్రకృతి వైద్య శాస్త్రవేత్త- డా॥ E.D. బ్యాబిటా (Dr E. D Byabita) కు మనమెంతైనా ఋణపడివున్నాము. ఈ సౌరవర్ణ చికిత్సను గూర్చి- పూర్తిగా తెలుసుకోవాలంటే- అదొక పెద్ద గ్రంథ మౌతుంది కాబట్టి- అవసరము మేరకు- ఈ గ్రంథములో వివరించడము జరిగింది.

రంగులతో ఉపకరణ చికిత్సలు

సూర్యగోళ జన్యమైన- కాంతి కిరణాలలో- వివిధ వర్ణములు వున్నవని- ఇంతకు ముందు అధ్యాయములో చర్చించుకున్నాము. ఈ రంగులతో మిళితమైన కిరణాలన్నీ కలిసి- స్వచ్ఛమైన కాంతిని ప్రసరిస్తున్నాయి. ఈ చరాచర సృష్టిలోని- వృక్షాలు, జంతువులు, జలచరాలు, ఖేచరాలు, కొండలు, పర్వతాలు ఒకటనేమిటి అన్నీ- సూర్య కిరణాలలోని- ఆయా రంగులను- వాటికి కావలసిన మోతాదులో గ్రహించి, వృద్ధియై జీవించు చున్నవి.

"ఏ కారణము చేతనయినా సరే- ఆయా రంగులు, ఆయా మోతాదులో- మన శరీరము గ్రహించలేనపుడు- సంబంధిత వ్యాధి బాధలకు లోనవుతున్నామని- వివిధ పరిశోధనల ద్వారా నిర్ధారించారు- ప్రకృతి వైద్య శాస్త్రవేత్తలు.

పై విధముగా- ఏ రంగు లోపించుట వలన- ఆ వ్యాధి వచ్చినదో గ్రహించి- ఆయా రంగులను అనేక విధానాల ద్వారా మన శరీరానికి

అందించి, ఆయా వ్యాధులను నిర్మూలించడమే- ఈ చికిత్స విశిష్టత! వర్ణ చికిత్సలోని క్రింది ప్రక్రియలను జాగ్రత్తగా గమనించండి:-

1) ఇంతకు ముందు అధ్యాయములో చర్చించిన- "సన్ బాత్" విధానములో కొన్ని మార్పులు అందే- ఏ రంగు శరీరములో లోపించిందో- ఆ రంగు అద్దాల ద్వారా సూర్యకాంతిని దేహముపై ప్రసరింపజేయాలి! (ఆ రంగు అద్దాలు లభ్యము కానివారు- తెల్ల అద్దాలపై ఆ రంగు కాగితాన్ని- అమర్చినా సరిపోతుంది ఈ కలర్ పేపర్స్‌ని- గ్రేస్ ప్రేపర్స్ అని అంటారు)

2) పై విధముగానే- లోపించిన రంగును సౌర కిరణాల ద్వారా నీటిపై ప్రసరింపజేసి- ఈ నీటిని త్రాగడము, మర్దనలకు వినియోగించడము లాటి ప్రక్రియలతో- ఆయా వ్యాధులను తగ్గించాలి (ఉదా॥ పసుపు- రంగు లోపము వల్ల అనారోగ్యము వచ్చిందనుకోండి! పసుపు రంగు సీసాల్లో నీరు పోసి, పీఠమీద పెట్టి, ఎండలో– 6 నుండి 8 గంటల కాలము ఈ సీసాలను వుంచాలి. పసుపురంగు సీసా దొరకనపుడు- తెల్లని సీసాకి- పైన చెప్పిన పసుపురంగు గ్రేస్ ప్రేపర్‌ని- సీసాకి అంటించి, ఎండలో పెట్టాలి! ఈ ప్రక్రియ వలన సీసాలోని నీరు– ఔషధీ ధర్మాలను కలిగి వుంటుంది. ముందుగా ఈ నీటిని తయారు చేసికొని, జాగ్రత్తగా భద్రపరిచి, అవసర సమయాలలో ఉపయోగించుకోవచ్చును)

3) పై విధముగానే- పాల చక్కెర (Sugar fo Milk) కు కూడా- సూర్యకిరణాల ద్వారా ఆయా రంగును ప్రసరింపజేసి- కడుపులోకి తీసుకొనుట; కురుపులు, గడ్డలు, బెణుకు నొప్పులు మొ॥గు వాటికి మర్దన మరియు పూత మందుగా వినియోగించవచ్చును (పాల చక్కెర హోమియోపతి షాపులలో లభ్యమగును)

సౌరవర్ణ చికిత్సలకు - కావలసిన పరికరాలు

1) వివిధ రంగుల సీసాలు (లేక తెల్లని సీసాలు– వివిధ రంగుల గ్రేస్ పేపర్స్), వీటికి గట్టి బిరడాలు/మూతలు:

2) అద్దాలను మార్చే సౌలభ్యముగల సౌరపేటిక (అవకాశము లేకపోతే- తెల్లరంగు అద్దము గలది సరిపోతుంది. అపుడు– కలర్ గ్రేస్ పేపర్స్ కూడా సేకరించాలి.

3 పాల చక్కెర, రంగురంగుల గ్రేస్ ప్రేపర్స్ (ఉలిపిరి కాగితములు), ఒక పీత.

వివిధ రంగులు-నివారించు వ్యాధులు

1) తెలుపు (White) రంగు :- విరేచనాలు, జ్వరము, నాలుకపై పూత, నేత్ర వ్యాధులు అనునవి తగ్గిపోవును.

2) ఎరుపు (Red) రంగు :– రక్తాన్ని శుభ్రపరచి, జీర్ణ శక్తిని పెంచును.

3) పసుపుపచ్చ (Yellow) రంగు :- మలబద్ధకము, నాడీ మండల వ్యాధులు; ప్రేగులు, పైత్య రసాలకు సంబంధించిన అనారోగ్యాలు, పక్షవాతము మొ॥గు వాటిని- నివారించును, నిరోధించును.

4) నీలము (Dark-Blue) :- అజీర్తి; తల-వెంట్రుకలు రాలుట, చుండ్రు; స్త్రీలలో కుసుమ, గర్భాశయ వ్యాధులు మొ॥గు వాటిని నివారించును.

5) ఆకుపచ్చ (Green) రంగు :- అన్నిరకాల చర్మవ్యాధులు తగ్గును.

6) నారింజ (Orange) రంగు :- వేడిని తగ్గించి, సమస్త నాడీ మండలానికి నవ చైతన్యాన్ని కలుగజేయును.

7) ఊదా (Violet) రంగు :– పోట్లు, నొప్పులు తగ్గును. శ్వాసకోశాలకు, గుండెకి శక్తిని కలిగించును.

మర్దనము [MASSAGE]

మర్దనలను గురించి, ఆంధ్రులకు అనుభవైకవేద్యమే! కాళ్ళు నొప్పివి పిసికించుకోవడము తలనొప్పికి- తల పట్టించుకోవడము మనందరికీ తెల్సిన విషయమే! ఈ విధంగానే ప్రకృతి చికిత్సలలో -ఈ మర్దనలను

కొన్ని ప్రత్యేక పద్ధతులద్వారా చేయుటచే- ఆయా వ్యాధులు స్వాంతన మొందును. ప్రకృతి వైద్యములో 'మసాజ్'లకొక ప్రత్యేక స్థానము గలదు.

మసాజ్‌ల వలన- అపాయములేమీ కలుగకుండానే శారీరక బాధ లుపశమించును. అంతేగాక– దేహమునందలి- రక్త ప్రసరణ అభివృద్ధి యగును. నాడులు జీవశక్తిని పొందును సమస్త నాడీ మండలమంతయూ నవ చైతన్యము నందును.

మసాజ్‌లలో ప్రత్యేక శిక్షణ పొందినవారు- ముఖ్య పట్టణాలలో- శిక్షణా తరగతులను నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ మర్దనలు రెండు విధాలుగా వుంటాయి. అవి:- 1) వ్యాధుల నివారణకు, 2) ఆరోగ్యం కొరకు.

మర్దనలలో- 1) రుద్దుట, 2) పినుకుట, 3) పిండుట, 4) కొట్టుట, 5) కదుపుట, 6) రాయుట లాటి అనేక అంశాలు వుంటాయి.

ఫలితాలు:– ఈ ప్రక్రియల వలన- సకలావయవములు- చైతన్యము నందును శారీరక శీతోష్ణములు- క్రమమగును. రక్త ప్రసరణ సక్రమముగా నుండుటచే– ఫంక్షనల్ డిసీజెస్ [Functional Diseaes]లన్నీ– దాదాపుగా నివారించును. కండరాలకు, నరాలకు- శక్తి కల్గును. మలినాలను- బహిర్గత మొనరించు- అన్ని అవయవాలు సక్రమముగా పనిచేసి, చర్మ సౌందర్యము అభివృద్ధియగుటయేగాక, కాంతివంతమగును. సమస్త చర్మవ్యాధులు– నిరోధించుటయేగాక నివారించును. వ్యాయామ చికిత్సలవలెనే- మర్దన చికిత్సల వలన కూడా– కీళ్ళు, కండరాలు, నాడీ మండలము, అంతర్గత అవయవాలు- ఉద్రేకం చెంది, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంపొందించుకొనును.

ఈ చికిత్సలు అనుభవజ్ఞులు చేసిన అద్భుత ఫలితాలు చేకుఱును. అనుభవమున్నవారు- స్వయముగా చేసుకొనవచ్చును.

మర్దన విధానము:– 1 ఉదయముగానీ, సాయంత్రముగానీ– కడుపు ఖాళీగా ఉన్నపుడు మర్ధనలను చేయాలి.

2) మర్దనలకు- నువ్వులనూనె శ్రేష్ఠము! నువ్వులనూనె లభించని సమయాలలో కొబ్బరి నూనె, వెన్న, ఆముదములాటివి ఉపయోగించుకోవచ్చును. నువ్వులనూనె వేడిని కలిగిస్తుందనుకొనేవారు- మిగతావి వాడవచ్చును.

3) ప్రారంభములో ముందుగా- పాదాలకు తైలము దట్టముగా పట్టించి రుద్దాలి. తరువాత- క్రిందినుండి పైకి, పైనుండి క్రిందికి- నూనె ఇంకిపోవునట్లుగా. పాదాలను మర్దన చేయాలి. పిమ్మట పాదాలను పిసకాలి.

4) తరువాత- పాదాల పైనుండి తొడల వరకు— నూనె పట్టించి, పై విధముగానే మర్దన గావించి- పిమ్మట తొడలనుండి పాదాల వరకు- అడ్డంగా (రౌండుగా)- ముందుకు, వెనుకకు పిండాలి. ఈ విధముగా రెండు కాళ్ళకు మర్దన కలిగించాలి.

5) పై విధముగానే— రెండు చేతుల యొక్క అరచేతులతో ప్రారంభించి, భుజాల నుండి- క్రిందకి- పైకి రుద్ది, అడ్డముగా పిసికి, పిండవలెను

6) తదుపరి బోర్లా పండుకోబెట్టి- కాళ్ళను పిసకాలి. పిమ్మట- నడుము, వీపులకు పై విధముగానే నూనె పట్టించి, రుద్ది, పిసకాలి. రెండు బొటన వ్రేళ్ళతో- వెన్నుపూసను- క్రిందినుండి పైకి, పైనుండి క్రిందికి- రుద్దాలి. పిర్రలు, వీపు కండరాలు మొ॥గు శరీర వెనుక ప్రాంతము మొత్తము పిసకాలి.

7) వెల్లకిలా పరుండి- ఛాతీ కండరాలను- పైకి, ప్రక్కలకు మృదువుగా మర్దన కలిగించాలి తదుపరి- బొడ్డులో నూనెవేసి, అదే విధముగా పొట్టంతా నూనె పట్టించి- పొత్తి కడుపు. పై పొట్టను-వలయాకారముగా (రౌండుగా) పిసకాలి. రెండు బొటన వ్రేళ్ళతో— ప్రక్క టెముకల చివరి భాగాలను నొక్కుతూ మర్దన చేయాలి.

8) పిమ్మట కూర్చోబెట్టి- తల "మాలీష్" చేయాలి తదుపరి- భుజాలు, ముఖానికి నూనె పట్టించి— గట్టిగా పిసుకుతూ, మృదువుగా రాస్తూ- మర్దన గావించవలెను.

పై విధముగా శరీరములోని అన్నిభాగాలకు- మర్దన గలిగించుట వలన- శరీరములోని రక్తము అన్ని భాగాలకు ప్రసరించి- గుండె, మూత్రపిండాలకు చేరి- పరిశుభ్రపడి, రక్త మండలి బహిష్కృత మలినాలు వెడలిపోవును.

9) మర్దన పూర్తి అయిన తరువాత- సూర్యరశ్మి (ఎండ)లో 10 నుండి 30 ని॥ల కాలము నిలబడాలి

10) తదుపరి- సున్నిపిండితో ఒళ్ళు రుద్దుకొని, కుంకుడు రసముతో శిరఃస్నానము చేసిన ప్రయోజనకరముగా నుండును. స్నానానంతరముకూడా టవల్‌తో గట్టిగా ఒళ్ళు తుడుచుకోవాలి స్నానానంతరము ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవచ్చును. భోజనము మాత్రము 1 గంట ఆగిన తరువాత చేయాలి.

ప్రయోజనాలు:- శారీరక కండరాలనొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోయి- మానసిక ఉల్లాసము, శారీరక ఆరోగ్యము వృద్ధియగును. 2) జీర్ణశక్తి అభివృద్ధియై, ఆకలి పెరుగును 3) చర్మ సౌందర్యము పెరిగి, తద్వారా- చూసేవారికి- ఆకర్షణీయముగ కన్పిస్తారు. 4) కనీసము వారానికి ఒక్కసారైనా మర్దనలు చేసికోవాలి. అవకాశము లేనివారు- మాసానికొకసారయినా ప్రయత్నించాలి

ఉపవాస చికిత్స (FASTING THERAPY)

దేహావయవాల యందలి- చైతన్యము-అటు-ఇటుగా వున్నపుడు- లంకణ (పస్తు) ముండుట అనేది మనందరికీ తెలిసిన విషయమే! "ఉపే వసతి ఇతి ఉపవాసః!" అన్నది ఆర్యోక్తి ఉపవాస మనగానే- "ఏదో ఒక ద్రవాహారాన్ని స్వీకరించి వుండటమేగా!?" అనే అపోహ వున్నది- చాలా మందికి. కానీ దీనివల్ల లభించే- మహత్తర శక్తిని గురించి వీరికి తెలియదు.

ఉపవాసము వలన- దైనందిన జీవితములో సాధారణముగావచ్చే వ్యాధులను- మొక్కలోనే త్రుంచి వేయవచ్చును. ఉపవాసము యొక్క

ప్రయోజనాలను గుర్తించిన- విజ్ఞులైన మన పూర్వీకులు- ఆచార, సాంప్రదాయాలలోనేగాక- హిందూ, ముస్లిం, క్రైస్తవ, బౌద్ధ మతాలనే తారతమ్య భేదాలు లేకుండా- ఉపవాసాలను విధిగా నిర్దేశించారు. ఉపవాసాలకు— అనేక మహత్తులను ఆపాదించి- అన్ని మత గ్రంథాలలోనూ ఉపవాస ప్రాముఖ్యతను చాటి చెప్పారు.

దీని విశిష్టతను గుర్తించిన- పాశ్చాత్యదేశాలలోని వైజ్ఞానిక శాస్త్ర వేత్తలు- "ఫాస్టింగ్ ఈజ్ ది మాస్టర్ రెమిడి" (Fasting is the Master Remedy) అని కీర్తించారు ఈ విధంగానే-భారతీయ ఆయుర్వేద శాస్త్ర గ్రంథాలలో- "లంఘనమ్ (లంకణము) పరమౌషధమ్!" అని సూత్రీకరించి వున్నది. ఈనాడు- ప్రపంచములోనే అగ్రస్థానము వహించిన- ఇల్లోపతి (ఇంగ్లీష్) వైద్య శాస్త్రము మొదలు; దేశ విదేశాలలో ప్రఖ్యాతిగాంచిన— అతి పురాతనమైన భారతీయ ఆయుర్వేద శాస్త్రమువరకు— అన్నిరకాల వైద్య శాస్త్రాలు- ప్రత్యక్షముగానో, పరోక్షముగానో ఈ ఉపవాస చికిత్సలను అమలు చేస్తున్నారంటే- దీని ప్రయోజనాలు ఎంత శ్రేష్ఠమైనవో గమనించండి!

వ్యాధిగ్రస్థులేగాక, సాధారణ ప్రజానీకముకూడా- వారానికో, నెలకో ఒకసారి ఉపవాసము చేస్తుంటే- "వ్యాధి నిరోధకముగా పని చేస్తుంది అంతేగాక— జీర్ణావయవ మండలము ఆరోగ్యకరముగా పని చేస్తుంది. తద్వారా మానసికోత్సాహము వెల్లివిరుస్తుంది.

ఈ ఉపవాసాలనే- ప్రకృతి వైద్యులు- కొన్ని ప్రత్యేక పద్ధతుల ద్వారా ఆచరింపజేసి, అనేక వ్యాధులను రూపుమాపుతున్నారు. ప్రకృతి వైద్య శాస్త్రరీత్యా-1) జలోపాసన, 2) రసోపాసన, 3) క్షీరోపాసన, 4) వాయోపాసన, 5) సూర్యోపాసన అనే వివిధ రకాలు గలవు! ఇందులో- రసోపాసన, సూర్యోపాసన అనునవి అందరూ ఆచరించుటకు వీలుగా వుండును.

వివిధ ఉపవాస విధానాలు

1) జలోపాసన :- కేవలము నీరు మాత్రమే త్రాగి, ఉపవాసము చేయుటనే "జలోపవాసము" అని అంటారు. రోజులో 6-7సార్లు తగ్గకుండా వీలైనన్నిసార్లు, కావలసినన్ని మంచినీరు త్రాగిచేయాలి.

2) రసోపవాసము :- ద్రాక్ష, నిమ్మ, నారింజలాంటి ఆయా ఋతువులలో లభ్యమయ్యే "సీజనల్ ఫ్రూట్స్" యొక్క రసాన్ని తగు మాత్రము త్రాగి, ఉపవాసము చేయాలి నిమ్మరసమైతే- కొంచెము నీటిలో కలిపి ఈ నీరు- 5,6 సార్లు తగ్గకుండా త్రాగాలి మిగతా పండ్ల రసాలయితే 3,4 సార్లు సరిపోతుంది· మధ్య మధ్య కావలసినన్ని నీరు త్రాగుట మరువరాదు.

3) వాయోపాసన :- కనీసము నీరుకూడా త్రాగకుండాచేసే ఉపవాసమును "నిర్జలోపవాసము", "కటికఉపవాసము" అని కూడా అంటారు. ఈ ఉపవాసానికి అందరూ అర్హులుకారు. అంతేగాక-ఎక్కువ రోజులు కూడ చేయరాదు. దీనిని ఆత్మశక్తి గలవారు మాత్రమే చేయగలరు.

4) క్షీరోపాసన :- క్షీరోపాసన అనగా పాలతో ఉండు ఉపవాసము.

విధానము:- ఆవులపాలనుగాని, మేకపాలనగాని, గేదెపాలనుగాని తీసికొని ఈ పాలకు సగభాగము నీరు కలిపి, పంచదార, తేనె కలిపి— ఉదయము, సాయంత్రము త్రాగుతూ- ఒకపూట పాలను "విరిచి" ఆ తేటలో పటికబెల్లంపొడి కలిపి త్రాగి ఉపవాసము చేయాలి. మోతాదు రోగినిబట్టి నిర్ణయించెదరు. సుమారుగా ఉదయము 100 M L. రాత్రికి 100 M.L. పాలు సరిపోవచ్చును.

5) సూర్యోపాసనా విధానము :- సూర్యోపాసన అనగా- మంత్ర విధానముతో, సూర్యనమస్కారములు చేయుచు సూర్యుని ఆరాధించుట కూడా సూర్యోపాసన విధానమనే అంటరు. ఇందు సూర్యనమస్కారములు నిత్యము చేయుచు, ఆహార విహారములు పాటించుటయే

సూర్యోపాసన విధానము. ఫలితములు: శరీర ఆరోగ్యము మనఃశాంతి చేకుఱును, అనేక వ్యాధులు తగ్గును.

ఉపవాస పరిపక్వ లక్షణాలు :- 1) శారీరకముగా ఏ విధ మైన దుర్లక్షణాలు లేకుండా పోవడము, 2) దేహము తేలికగా, చర్మము కాంతివంతముగా వుండటము; 3) నాలుక గులాబి వర్ణానికి తిరిగి వుండుట, 4) సాత్వికాహారాలు- మంచి రుచికరముగా తోచుట- లాటి లక్షణాలు "ఉపవాస ప్రయోజనాలు లభించినవి!" అనడానికి చిహ్నాలుగా భావించవచ్చును.

ఉపవాస చికిత్సలు సామాన్యముగా- 3 రోజులు మొదలు 40 రోజుల వరకు చేయుటగలదు. దీర్ఘ కాలోపవాసాలను- ప్రకృతి వైద్యుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే చేయాలి.

అందరికి ఉపవాస ముగింపులోనే సమస్యలు తలెత్తుచున్నవి. ఈ ముగింపు సరిలేకనే- ఆరోగ్యమునకు బదులు- వ్యాధిగ్రస్థులు అగు చున్నారు. కాబట్టి ఈ చర్చించబోయే విషయాలను జాగ్రత్తగా గమనించి, ఉపవాస ఉపసంహారణ చేయండి!

1) ఉపవాస కాలములో-శారీరక బరువు తగ్గిపోతుంది. అయితే- శారీరక బరువుతోపాటుగా, వ్యాధి కూడా తగ్గితే ఫరవాలేదు. అలా కాకుండా జీవకణాలు, శరీర కండరాలు క్షీణించి పోయి- బరువుతగ్గిపోతేనే చిక్కు వస్తుంది. ఈ పరిస్థితిలో కోల్పోయిన వాటిని పూరించుటకు- మృదువైన, తేలికగా అరిగే- ఆహార పానీయాలను రోగినిబట్టి, రోగ తీవ్రతనుబట్టి- ప్రకృతి వైద్యులచే జాగ్రత్తగా నిర్ణయింపజేయాలి.

2) ఉపవాస ముగింపులో తీసుకొనే ఆహారము- అమితమైతే- అతిసారము, అజీర్తి, మలబద్ధకములాటి అనేక వ్యాధులు-వున్నవ్యాధికి తోడుగా రావచ్చును.

3) పై విషయాలను దృష్టియందుంచుకొని, దీర్ఘోపవాసముచేయు వారు- ప్రకృతి వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉపవాసము చేయుట చాల ఉప యోగముగా వుంటుంది.

4) ఉపవాసకాలములో- బహిష్కృతావయవాలన్నీ- చైతనలీవంతముగా పనిచేయును. కాబట్టి- ఉపవాస చికిత్సాకాలమును- ఆయా వ్యాధుల తీవ్రతనుబట్టి వ్యాధిగ్రస్తుని- దేహ తత్వమునుబట్టి, అయా ప్రాంతీయ బేధాలనుబట్టి, ఆయా ఋతువులలో, ఆయా విధముగా నిర్ణయిస్తారు.

ఉపవాస చికిత్సా విధానము :- 1) ఉపవాస ప్రారంభము- ప్రాతఃకాలమునుండి ఆచరణలో పెట్టాలి. 2) క్రమశః (ఆరోగ్యము పెరుగుతున్న కొద్ది) 2 రోజులనుండి, 7 రోజులవరకు ఉపవాసముచేయ వచ్చును. 3) ఉపవాస కాలములో- నీరసము మరేదయినా దుర్లక్షణాలు కన్పించిన తోడనే- ప్రకృతి వైద్యుని విధిగా సంప్రదించుట అవసరము (సర్వ సామాన్యముగా దుర్లక్షణాలు కలుగుట జరుగదు.) 4) ఉపవాసము "ఇన్ని రోజులు సాగించాలి! ఇంతకాలము చేయాలి!!" అనిఅనుకొని- రోజులు లెక్కిస్తూ వుండరాదు. మన ఆరోగ్యాన్నిబట్టి- ఉపవాస కాలములో— పూర్తిగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలనే అపోహ వున్నది. ఇది వాస్తవము కాదు. చిన్న చిన్న వ్యాయామాలు, యోగసనాలు లాటివి విధిగా చేయాలి.

ఉపవాసములో ఆహారక్రమము :- 1) ఉదయము లేవగానే—దంత ధావనగావించి, కాలకృత్యాలు ముగించి- ఎనిమా, మట్టి పట్టీలు లాటివి పూర్తికాగానే- 1 గాసు నీటిలో 2 చెంచాల నిమ్మరసము, 1 చెంచా తేనె- కలిపి త్రాగాలి 2) మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు ఆకలి వున్నా, లేకపోయినా- పలుచగా చేసిన మజ్జిగ 1 గ్లాసు త్రాగాలి. 3) సాయంత్రము 3 గంటలకు బత్తాయి లేక నారింజరసము 1 గ్లాసు త్రాగాలి. 4) రాత్రి పండుకొనే ముందుగా— ఒక గ్లాసు లేత కొబ్బరి నీరు త్రాగాలి (ఉదయము నుండి రాత్రిలోపు మధ్య మధ్యలో కావలసినన్ని మంచినీరు త్రాగుతూ వుండాలి)

సూచనలు :- 1) ఉపవాసము ప్రారంభించిన కొద్ది రోజులకు నీరసము, నోరుపాచి వాసన రావడము శరీరము- చమట వాసనగా వుండి, జిడ్డుగా వుండటములాంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ చిహ్నాలన్నీ కూడా మంచివే! 2) ఉపవాస దినాలలో-మర్దన, అభ్యంగ స్నానాలు చేయుట వలన చక్కటి ఫలితాలు గోచరిస్తాయి. 3) ఉపవాసము సాగిస్తున్నంత కాలము- విజ్ఞానదాయకమైన గ్రంథపఠనలోనో; దైవ-ప్రార్థనలు, ధ్యానము లాటి ప్రక్రియలను ఆచరిస్తూనో-మానసికోల్లాసాన్ని పొందుటవల్ల-శారీరక శక్తి పెరిగి, దేహకాంతి పెచ్చగును.

ఉపవాస ముగింపు :- ఉపవాస ముగింపులోని కొన్ని తొందరపాటు పనులవల్ల (ఉదా॥ ఆకలితో-తినకూడదని పదార్థాలు తినడము, ఒతిగా తినడము మొ॥నవి) ఉపకారానికి బదులు, అపకారము జరుగుతున్నది- అనేక కేసులలో! నింద మాత్రము వైద్యులమీద,వైద్య ప్రక్రియలమీద వేస్తున్నారు!! ఈ క్రింది విధముగా ముగింపు జాగ్రత్తలను పాటిస్తే- ఉపవాస ప్రభావము ఎవరికి వారికే స్వయముగా అవగతమగును.

1) ఉపవాసము ముగించిన మొదటిరోజు- ఉదయము :- ఎండు ద్రాక్ష, ఖర్జూర, అంజూరపళ్ళు కొద్ది సమభాగాలుగా తీసుకొని 1 గ్లాసు నీటిలో నానవేయాలి. ఇవి బాగా నానిన తరువాత బాగా పిసికి, పిప్పి తీసివేసి- ఆ నీటిలో తగు మాత్రము పటికబెల్లముపొడి వేసి త్రాగాలి.

2) మధ్యాహ్నము :- శొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు కొద్దిగావేసి; చారుకాయాలి చాల కొంచెము అన్నముతో- తగుమాత్రము ఆ చారు పోసుకొని భుజించాలి. ధనియాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు సమపాళ్ళలో వేయించి, పొడిగొట్టి- ఈ పొడితో ఒక ముద్ద తినవచ్చును. లేదా పాల కూర, చుక్కకూరలలో- కొత్తిమీర వేసి, కూరగావండి దీనితో ఒక ముద్దతిన్నా ఫరవాలేదు. ఈ విధముగా- 2,3 రోజులపాటు తినాలి.

3) ఆ తదుపరి- గోధుమలు లేక రాగులు (తెదలు) లేక జొన్న పిండితో చేసిన రొట్టెగానీ, జావగానీ తేలికగా తీసుకోవాలి.

4) ఉపవాస చికిత్సా కాలములో- ఘాటు మందులు, పదార్థాలు ఏవైనా ఏ పరిస్థితులలోనయినా వాడితే అనర్థాలు జరుగును.

5) ఈ చికిత్సానంతరము- క్షీణించిన శారీరక బరువు యథా ప్రకారము పెరుగుతు ది అయితే- అనంతరము కూడా ఆరోగ్యము కూడా ఆరోగ్య కారకాలైన హిత పదార్థాలను మాత్రమే తింటూ— వ్యాయామము చేస్తూ, తగిన విశ్రాంతి తీసుకొంటూవుంటే- శారీరకముగా ఉండవలసిన బరువు, బలము, మానసిక- ఉత్సాహము మేధోవృద్ధి పెంపొంది- నిత్యారోగ్యముతో ఉండగలరు.

"సర్వేజన—జ్ఞానారోగ్యము భవతు"

చికిత్సా విభాగము

త్రికాలములు-ప్రకృతి వైద్యం

వేసవి కాలము-ప్రకృతి చికిత్సలు

(మార్చి, ఏప్రియల్, మే, జూన్)

1) అల్లాన్ని చిన్న చిన్న ముక్కలు తరిగి, మెత్తగా నూరిన ఉప్పులో అద్దుకొని— ప్రతిరోజూ ఉదయము పూట తింటుంటే ఆకలి పెరిగి, తాపము నివారించును.

2) పిప్పళ్ళు, కరక్కాయ, బెల్లము సమపాళ్ళలో తీసుకొని, కొద్దిగా తింటూవుంటే- వేసవి బాధలకు విరుగుడుగా పనిచేయును.

3) నీటిలో శొంఠివేసి, బాగా మరిగించి కాచిన కషాయాన్ని— వేసవిలో ప్రతిరోజూ స్వీకరిస్తూ వుంటే వేసవిలో కలుగు అతితాపము తగ్గిపోవును.

4) నీటిలో మిరియాల పొడివేసి, మరిగించి కాచిన కషాయాన్ని వేసవిలో ప్రతిరోజూ తగుమాత్రము త్రాగుతుంటే ఈ కాలములో వచ్చే గొంతు నొప్పి, జ్వరము, దగ్గు, పార్శ్వపు నొప్పిలాటి వ్యాధులు సమసిపోతాయి. (నీటికి బదులు చెరుకురసం వాడినా శ్రేష్ఠమే)

5) పలుచని మజ్జిగలో కొద్దిగా ఉప్పుగానీ, నిమ్మరసముగానీ కలిపి- ప్రతిరోజూ ఉదయము, సాయంత్రము 1 గ్లాసు త్రాగుతూఉంటే అతి దాహబాధలు తగ్గిపోవును.

6) వేసవిలో వచ్చే మామిడిలాటి పళ్ళను (మిగతా ఆహారము తగ్గించి) విరివిగా తీసుకుంటే వేసవిబాధలకు విరుగుడుగా పనిచేయును.

7) వడదెబ్బ తాపములాటి వేసవి బాధల నివారణకు- నిమ్మ రసము, ఉప్పు కలిపిన పానీయములు అధికముగా త్రాగుట శ్రేష్టము.

8) మామిడి రసములో తగుమాత్రం పచ్చకర్పూరం, చక్కెర కలిపి త్రాగిన- అతి దాహము, దేహతాపములాటి వేసవి బాధలకు దూరముగా వుండవచ్చును.

9) ధనియాలపొడితో కాచిన కషాయము-వడదెబ్బ, అతివేడిలాటి వేసవి బాధలను నిరోధించును.

వానా [వర్షా] కాలము-ప్రకృతి చికిత్స

(జులై, ఆగస్టు, సెప్టెంబర్, అక్టోబర్)

వర్షాకాలములో జలుబు, తుమ్ములు, కఫము వృద్ధియై -జ్వరము, కళ్ళమంట, విరేచనాలులాటి అనేక వ్యాధులు సంక్రమించును. వీటికి విరుగుడుగా ఈ క్రింది ప్రకృతి నియమాలను పాటించుట మంచిది.

1) జొన్న, మొక్కజొన్నలాటివి వేయించి, పేలపిండిగొట్టి— దీనిలో తగుమాత్రం పంచదార కలిపి ప్రతిరోజూ కొద్దిగా తింటుంటే పై బాధలకు ఉపశమనముగా పనిచేయును.

2) కరక్కాయ చూర్ణములో తగుమాత్రము బెల్లముకలిపి తింటూ వుంటే వర్షాకాల వ్యాధులకు నిరోధకముగా పనిచేయును,

3) వానాకాలంలో- ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, ఆ కాలములో వచ్చే పళ్ళు మొదలగు తేలికగా అరిగే పదార్థాలను అధికముగా తీసు కొంటూ వుంటే జలుబు, రొంపలాటివి దరిచేరవు.

4) వర్షాకాలములో- కారము, ఉప్పు, పులుపులాటి రుచులను మామూలు కంటే తగ్గించి, తింటూ వుండుటవలన దేహారోగ్యము వృద్ధి యగును

వర్షాకాలములో- శ్వాసకోశ వ్యాధులు ప్రకోపించుట జరుగును. వీటిని నివారించుటకు, నిరోధించుటకు-కరక్కాయ చూర్ణములో కొద్దిగా సైంధవ లవణముతో కలిపి ప్రతిరోజూ ఉదయము, రాత్రి పరుండే ముందు- కొద్దిగా తింటుంటే మంచి మేలు చేయును.

చలి కాలము-ప్రకృతి చికిత్స
(నవంబర్, డిసెంబర్, జనవరి, ఫిబ్రవరి)

1) శిశిర కాలములో— చలి అధికముగా నుండును గనుక దీనిని నిరోధించుటకు ఉన్నిలాటి మందపాటి వస్త్రాలను ధరించుట ప్రథమ ప్రకృతి చికిత్స.

2) ఈ కాలములో- రాత్రి భోజనము వీలయినంత వరకు పొద్దు పోకుండా (పెందలాడే) తినడము ఉపయోగకరముగా వుంటుంది.

3) పాల సుగంధి, కరక్కాయ చూర్ణాలను సమపాళ్ళలో తీసుకొని దీనిలో తగుమాత్రము పంచదార కలిపి సేవిస్తూవుంటే చలికాల బాధలకు నిరోధకముగా పనిచేయును.

4) శొంఠి, కరక్కాయ చూర్ణాలను సమపాళ్ళలో తీసుకొని కొద్దిగా నెయ్యికలిపి తింటుంటే చలిబాధలు తగ్గును

ఆరోగ్యము-ప్రకృతి నియమాలు

1) ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పళ్ళలాటి శాకాహార పదార్థాలనే భుజించాలి.

2) రెండు పూటలే మితముగా భుజించాలి.

3) దాహమైనా, కాకపోయినా నీరు అధికముగా త్రాగాలి.

4) కాఫీ, టీ, మద్యములాటి ఉద్రేకము కలిగించే పానీయాలను సిగరెట్, బీడీలాటి పొగాకుతో తయారైన పదార్థాలను ఉపయోగించ రాదు.

5) ఉప్పు, కారము, నూనెలాటి పదార్థాలను తగ్గించాలి.

6) 15 రోజులకొకసారైనా "రసోపవాసము" చేయాలి

7) ఆయా కాలము (సీజనల్)లలో వచ్చే పండ్లు విపరీతముగా తినాలి.

8) వారానికొకసారి "అభ్యంగన స్నానము చేయాలి."

9) ప్రతిరోజూ ఒక గంటసేపు యోగసనాలులాటి శారీరక వ్యాయామాలు, ధ్యానము విధిగా చేయాలి.

10) మనసుకు- ఆందోళన, అస్థిమితము చేకూర్చే- కార్యక్రమాలను విడనాడండి!

11) రాత్రిపూట 10 గంటలలోపే నిద్రపోవడము అభ్యాసము చేయండి! (మంచినిద్ర- శారీరకముగానూ, మానసికముగానూ విశ్రాంతి నిస్తుంది)

12) ప్రాతఃకాలములో సూర్యోదయ పూర్వమే— 5 గంటలకు నిద్రలేచి, కాలకృత్యాది కార్యక్రమాలను పూర్తి చేసుకొని "దినచర్య"కు ఆడుగిడండి!

పై అంశాలన్నీ ఒక్కసారిగా అలవర్చుకొనుట ఆధునిక జీవితము గడిపేవారికి- కష్టమే అయినా క్రమ క్రమముగా అభ్యాసముగావించుకొనుట మాత్రము అసాధ్యము కాదు.

మానసిక తత్వము-ప్రకృతి చికిత్స

మానవులకు శారీరక వ్యాధులేగాక, మానసిక అస్వస్థతలుకూడా అధికముగానే వున్నాయి. "ఈ మానసిక వ్యాధులకు మూలకారణము కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద మాత్సర్యములని" ఆధ్యాత్మిక వాదులు నిర్ధారించారు. ఈ "అరిషడ్వర్గా"లను క్రమబద్ధీకరించడమే ప్రకృతి వైద్య విశిష్టత!

ఉపవాసము, ఉపాసన, ధ్యానము, సత్సంగము, యోగము, ధర్మము, వైరాగ్యము మొదలుగాగల ప్రక్రియలతో- జీవించువారు- మానసిక క్రమబద్ధతతో నుందురు అంతేగాక సహజ ప్రకృతిని ఆరాధిస్తూ,

కృత్రిమ భావాలకు చోటివ్వకుండా-మనసును ప్రశాంతముగా వుంచు కుంటే- శారీరక ఆరోగ్యము వెల్లివిరియునని- ప్రకృతితత్వ శాస్త్ర వేత్తలు నిర్ధారించారు. ఇది అన్ని వైద్య శాస్త్రాలు అంగీకరించిన పరమ సత్యం! ఇదే ప్రకృతి సూత్రముకూడా!!

మనసును క్రమబద్ధీకరించే విషయాలు- ఒకరకముగా- దీనికి ప్రథమ భాగమనదగ్గ "యోగ శాస్త్రం" అను గ్రంథములోని "ధ్యాన ప్రకరణము"లో వ్రాయడము జరిగింది కాబట్టి- ఈ గ్రంథములో సూత్ర ప్రాయముగానే తెలియజేయబడింది ("యోగశాస్త్రం" ప్రతి కావలసినవారు "జనప్రియ పబ్లికేషన్స్" తెనాలి-1కి రు. 16/– M.O చేయగలరు. —రచయిత)

సామాన్య వ్యాధులు - ప్రకృతి చికిత్సలు

ప్రకృతి చికిత్సలను పొందిన అనేకమంది దీర్ఘ, తరుణ వ్యాధుల నుండి విముక్తులై— ఆరోగ్యకరమైన, ఆనంద జీవితాన్ని గడుపు తున్నారు. దరిదాపుగా ప్రకృతి చికిత్సలకు వచ్చే వారంతా- యితర వైద్య విధానాలతో విసిగి, వేసారి- వ్యాధులు తగ్గనివారు, ఆర్థికస్తోమత లేనివారు ఈ వైద్యాన్ని ఆశ్రయిస్తున్నారని- చెప్పవచ్చును.

సర్వ సాధారణముగా- నిత్య జీవితములో సంక్రమించే అనేక చిన్నా— పెద్దా, దీర్ఘ— తరుణ వ్యాధులకు చికిత్సా విధానాలను- ఈ అధ్యాయములో చర్చించ బడుతున్నవి. ఎల్లవారలు ఈ విధానాలను అనుసరించి, వారివారి రుగ్మతలను రూపు మాపుకొన్న— నా యీ శ్రమకు ఫలితము దక్కినట్టే భావిస్తాను.

ఈ చికిత్సా విభాగాన్ని— "జ్వరము" దాని నివారణలతో ప్రారం భించడము జరుగుతున్నది. కారణము— సర్వ వ్యాధులలోనూ జ్వరము ఒక భాగము కాబట్టి! శారీరకముగా ఏదేని రుగ్మత కల్గినపుడు— దానిని ఛేదించుటలో- శరీరము (జీవశక్తి) తనకుతాను చేసుకొనే ప్రయత్నము యొక్క సూచనే- జ్వరము. అంటే జ్వరము ఒక వ్యాధికాదు. అది అనేక వ్యాధుల యొక్క సూచన అన్నమాట!

జ్వరము-ప్రకృతి చికిత్స

మన తెలియని తనమువలన, అజాగ్రత్తల వలన, ఆహార-విహార నియమాలను ఉల్లంఘించుట వలన– శరీరములో మాలిన్యములు జేరి, ఈ మాలిన్యాలనుండి విష పదార్థాలు తయారై, ఈ పదార్థాలు రక్తములో కలిసే ప్రయత్నము చేసినపుడు– శరీరములోని జీవశక్తి వేడిని ప్రకోపింపజేసి, ఆ విషపదార్థాలవలన జనించే- సూక్ష్మక్రిములను నశింప జేయడానికి ప్రయత్నిస్తూ వుంటుంది. ఈ ప్రయత్నమే "జ్వరము!" కాబట్టి- ఈ జ్వరాలకు కొన్ని జాగ్రత్తలను తీసుకొంటే వాటంతట అవే తగ్గిపోతాయి. అంతేగాని- మందులు, మూలికలు అని స్వంత వైద్యం చేసుకొంటే- అప్పటికి జ్వరము తగ్గిపోయినా ఆ తదుపరి సంభవించే విపత్కర వ్యాధి బాధలకు గురికాక తప్పదు.

"గివ్ మి ఫీవర్ ఐ విల్ క్యూర్ ఆల్ డీసీజెస్" అని అన్నాడు. ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్త డా॥ హిపోక్రేటిస్ (Hipokretis) అంటే– జ్వరము అన్ని వ్యాధులను తగ్గిస్తుందని భావము! కాబట్టే– హోమియో వైద్యులుగానీ, ప్రకృతి వైద్యులుగానీ- "రోగికే వైద్యము చేయాలిగాని, రోగానికికాదు!" అని నిర్ధారించారు.

జ్వరము-జాగ్రత్తలు :- 1) అధిక ఉష్ణోగ్రతవల్ల- శరీరము పొడారిపోతుంది. నోరు వెచ్చగావుండి, ఉచ్ఛ్వాస– నిశ్వాసాలుకూడా వెచ్చగా వుంటాయి కాబట్టి- వేడి తగ్గేవరకూ విపరీతముగా మంచినీరు త్రాగాలి.

2) త్రాగిననీరు కడుపులో ఇమడక వాంతులు అవుతుంటే 5ని॥ల కొకసారి కొబ్బరినీరుగాని, మజ్జిగలాటివిగానీ- కొద్దికొద్దిగా త్రాగించాలి.

3) తడవ– తడవకు తడిగుడ్డతో ఒళ్ళంతా తుడుస్తూ వుండాలి!

4) గాలి, వెలుతురు బాగా వచ్చే ప్రశాంత ప్రదేశాలలో రోగిని పరుండ బెట్టాలి.

5) జ్వరము తగ్గిపోయిన తర్వాత– సగ్గుబియ్యము జావ, చారు-అన్నము, పాలు– రొట్టెలాటివి తగుమాత్రముగా ఇవ్వవచ్చును.

చికిత్స :- 1) ప్రకృతి వైద్యము ప్రకారము- జ్వరములో

లంకణము చేయుట ప్రధానము. 2) పూర్తి విశ్రాంతి నివ్వాలి. 3) కాచి చల్లార్చిన నీటినే త్రాగించాలి. 4) ధనియాలపొడి, జీలకర్ర కషాయము కాచి, ఇందులో- కొద్దిగా ఉప్పు, నిమ్మరసము కలిపి- కొంచెము త్రాగించిన మంచిది. 5) జ్వరములో "జఠరాగ్ని" సక్రమముగా వుండదు కాబట్టి- రోగి హితవు ననుసరించి- ద్రవ పదార్థాలనే ఇవ్వాలి. 6) ఎనిమా చేయుట ఉపయుక్తముగా వుంటుంది. 7) జ్వరతీవ్రత ఎక్కువైనప్పుడు- అనుభవజ్ఞుడైన హోమియో వైద్యుని సంప్రదించి- ఫెర్రం పాస్- 30, కాలీమూర్- 30 పవర్‌లో ప్రతి 3 గంటలకు- 3 మాత్రల చొప్పున జ్వరము తగ్గేవరకు ఉపయోగించవచ్చును. (హోమియో మందులు డైల్యూషన్ చేసిన తర్వాత- ఔషధగుణాలు అతి సూక్ష్మ స్థాయికి జేరుటవలన "లాబ్"లో కూడా కన్పించవు! కాబట్టి- ప్రకృతి వైద్య శాస్త్రవేత్తలు హోమియో వైద్యాన్ని ప్రకృతి చికిత్సలతో పాటుగా అంగీకరిస్తున్నారు)

దగ్గు-ప్రకృతి చికిత్స

సాధారణముగా దగ్గులు- రెండు విధాలుగా వుంటాయి. 1) ప్రత్యక్ష దగ్గు (Direct Cough). 2) పరోక్ష దగ్గు (Indirect-Cough).

1) ప్రత్యక్ష దగ్గు :- ఛాతీ సంబంధిత భాగాలైన కంఠనాళాలు (**Larynx**), శ్వాసనాళాలు (**Bronchial Tubes**), శ్వాసకోశాలు (**Lungs**) పార్శ్వశూల (**Pleura**) పొరలు మొ॥గు వాటికి అస్వస్థత చేకూరినపుడు ఈ దగ్గు వస్తుంది. ఛాతీలో శ్లేష్మము నిలిచినపుడు కూడా ఈ దగ్గు వచ్చును. దీనిని ఆపడానికి ప్రయత్నించరాదు.

చికిత్స :- 1) రోగి స్నానము చేయగానే- మెడ- ఛాతీ ఎర్రబడి, వేడిపుట్టేటట్లుగా- చేతులతో మర్దన గావించాలి. (స్నానము చేయలేని దుర్బలులు- తడిగుడ్డతో ఒళ్ళంతా తుడుచుకోవాలి) 2) ఎంత దగ్గినను- ఛాతీలోని శ్లేష్మము బయటకు రానపుడు- ఛాతీకి తడిగుడ్డతో- ఒక అరగంటసేపు- కట్టు వేయాలి. (కట్టు వేసేముందు ఛాతీకి మర్దన

గావించి, వేడి పుట్టించుట మంచిది 3) గోరువెచ్చని నీటిని- ధారగా- ఛాతీమీద, వీపుమీద పడేటట్లు చేస్తూ- చేత్తో గట్టిగా వేగముగా మర్ధన గావించినా- దగ్గు శాంతించును, 4) తల చన్నీటితో తడిపి, నోరు మూసి, ముక్కులతో ఆవిరిపీల్చిన మంచి ఉపయోగకరముగావుంటుంది. (ఆవిరి పట్టిన తదుపరి స్నానముగానీ, తడిగుడ్డతో ఒళ్ళు తుడుచుటగానీ చేయాలి) 5) ఆహారము ఎక్కువగా ద్రవరూపములోనే- దగ్గు తగ్గే వరకు తీసుకోవాలి.

2) పరోక్షదగ్గు :– క్షయ, న్యూమోనియా, ప్లూరసీ, ఉబ్బసము మొ॥గు వ్యాధులు ఆయా శరీర భాగాలు (శ్వాసావయవ మండలము కాదు) అస్వస్థత చెందినపుడు వస్తాయి. ఈ వ్యాధులలో వచ్చే దగ్గునే "పరోక్ష దగ్గు" అని అంటారు వాత వ్యాధులు, గుండె జబ్బు లాటి వ్యాధులలో కూడి ఇది వుండవచ్చును. సాధారణముగా ఈ దగ్గు ఉదయము నిద్ర లేవగానే కన్పిస్తుంది.

చికిత్స :– 1) ఆయా వ్యాధులను గుర్తించి, తగిన చికిత్సలను చేస్తూ దగ్గు నివారించుటకు- ఛాతీకి తడికట్లు వేయాలి (వైద్య పర్యవేక్షణలో- ఎనిమా, మట్టిపట్టి, ఆవిరి స్నానము, తొట్టిస్నానము లాటివి చేయవచ్చును) 2) ఏ దగ్గు అయినా సరే ప్రారంభించినపుడు- ముందు కొద్దిరోజులు- నిమ్మరసముతో ఉపవాసము చేయాలి. తదుపరి- సీజన్‌లో వచ్చు పళ్ళరసము కొద్దికాలము తీసుకోవాలి. 3) క్రమక్రమముగా- కూరలు, అన్నము తీసుకోవాలి. 4) దగ్గు నివారించే వరకు– పాలు, పంచదార, పప్పు, క్రొవ్వు పదార్థాలు పూర్తిగా మానివేయాలి.

జలుబు (COLD)- ప్రకృతి చికిత్స

కడుపులో జీర్ణక్రియ సరిగా లేకపోవడముతో- మాలిన్యాలు చేరినపుడు– స్వేదరంధ్రములు బహిష్కరించలేని పరిస్థితులలో- ఈ మాలిన్యాలు శ్వాసావయవముల ద్వారా బయటకు వచ్చే ప్రయత్నమే— జలుబు, పడిసెము, రొంపలాంటి లక్షణాలు కలిగిన శైత్యరోగము!

లక్షణాలు :– 1) నోటి అరుచి, తలనొప్పి, తలదిమ్ము,

తుమ్ములు, ముక్కులవెంట నీరు, నులివెచ్చని జ్వరములాటి లక్షణా లతో ప్రారంభించి, తదుపరి తీవ్రరూపము దాలుస్తుంది- జలుబు! 2) ఒక్కోసారి- కళ్ళు ఎర్రబడుట, చలి, పొడిదగ్గులాటివి కన్పించవచ్చును 3) ఆకలి మందగించుట, శరీరమంతా నొప్పులు, మలబద్ధకములాటివి కూడా వుంటాయి. 4) క్రమేపి- ముక్కు రంధ్రాలు- శ్లేష్మముతో పూడుకుపోయి- శ్వాస కష్టముగా వుంటుంది గొంతు కూడా బొంగురు పోవచ్చును. 5) ఈ పరిస్థితులలో సరైన ప్రకృతి చికిత్సలు చేయక సడిళభారము పెరిగినపుడు మందులతో దీనిని అణిచి తాత్కాలిక ఉప శమనాన్ని పొందుతున్నారు గానీ– దీనివలన భావిజీవితము దుర్భర మౌతుంది. దీనివలన- జలుబు- న్యూమోనియా, ప్లూరసి, క్షయలాటి పెద్ద పెద్ద వ్యాధులుగా రూపాంతరము చెందవచ్చును

చికిత్స :- 1) వేడినీటి పాదస్నానము, నీటి ఆవిరిలాటి ప్రకృతి చికిత్సలకే- ప్రారంభ జలుబు నివారించును (ఈ చికిత్సలకుముందుగా ఒక గ్లాసు నులివెచ్చని నీరు త్రాగాలి) 2) ముక్కులవెంట నీరు కారు తుంటే- ఛాతీని తడిగుడ్డతో చుట్టవలెను (ఈ తడికట్టుకు ముందు 1 గ్లాసు నులివెచ్చని నీరు త్రాగించాలి. ఈ నీటిలో కొద్దిగా నిమ్మరసము పిండితే మంచిది) 3) తీవ్రముగా వున్నపుడు స్టీమ్‌బాత్ చేయించవచ్చును. 4) ఈ చికిత్సల వలన జలుబు నివారించకపోతే- నులివెచ్చని నీటితో– ఎనిమా చేయాలి. 5) వ్యాధి బాధలు తగ్గేవరకు- చన్నీటి శిరఃస్నానము చేయించాలి 6) గాలి, వెలుతురు వచ్చే ప్రాంతంలో సంచరిస్తే మంచిది. 7) చలిగాలిగా ఉన్నపుడు- గోరువెచ్చని నీటిని తరచుగా త్రాగాలి. 8) తియ్యని- కమలా, ద్రాక్ష, బత్తాయి, నారింజలాటి పళ్ళరసము— కొద్ది కొద్దిగా ఎక్కువసార్లు త్రాగవచ్చును. 9) లేత కొబ్బరినీరు, చెరుకు రసము కూడా కొద్దిగా ఇవ్వవచ్చును. 10) జలుబు ప్రారంభము నుండి మంచినీటిలో తేనె కలిపి త్రాగుతూవుంటే మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

గమనిక :– చలిగాలులు, వర్షములో తడియుటవల్ల- జలుబు చేస్తుందని అందరూ అనుకొంటారు. కానీ- ఇది పూర్తిగా నిజముకాదు. ఈ విధముగా అవి ఎలర్జీ వున్నవారికే చేస్తుందిగాని అందరికీ కాదు.

ముఖ్యముగా జలుబు- శరీరములో జీర్ణముకాని మాలిన్యాలు జేరినపుడే వస్తుందని ప్రకృతి వైద్యులు నిర్ధారించారు. 2) ఇతర వైద్యవిధానాలలో వైరస్‌వల్ల జలుబు చేస్తుందని సూత్రీకరించారు. నిజమే—మరి— "ఈ క్రిములు పీల్చిన ప్రతివారికి ఎందుకు జలుబు చేయడము లేదు?" అనేది ప్రశ్న! దీనికి ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రరీత్యా- "ఎవరి శరీరములో- మాలిన్యాలు ఎక్కువ వున్నాయో వారి శరీరములో ఈ క్రిములు అధికమై జలుబు చేస్తుంది!" అని నిర్ధారించారు. అందే వైద్యము- జలుబుకు (రోగానికి) చెయ్యకుండా మాలిన్యాలను (మూలకారణాన్ని) బహిష్కరింప జేయడానికి మాత్రమే చెయ్యాలన్న మాట! జలుబునే కాకుండా- "ప్రకృతి చికిత్సలన్నీ కూడా వ్యాధి లక్షణాలకు కాకుండా, వ్యాధి వచ్చిన మూలకారణానికి మాత్రమే చేస్తారు." ఈ విషయాన్ని ప్రియ పాఠకులు పదే పదే గుర్తుంచుకొనగలరు

తలనొప్పి (HEAD-ACHE)- ప్రకృతి వైద్యం

తలనొప్పులు 5 విధాలుగా వుంటాయని- ప్రకృతి వైద్యులు సూత్రీకరించారు 1) విషాక్త (Toxamic) తలనొప్పి, 2) సహానుభూతి (Sympathetic) తలనొప్పి, 3) రక్తాధిక్య (Congesteive) తలనొప్పి, 4) రక్తాల్ప (Anaemic) తలనొప్పి, 5) నరాల బలహీనత (Nervous)తో తలనొప్పి అనునవి

తలనొప్పిని అందరూ ఒక వ్యాధిగా భావిస్తుంటారు. కానీ యిది నిజముకాదు. తలనొప్పి అంతర్గతముగా వున్న ఏదో ఒక వ్యాధికి సూచన మాత్రమేనని ప్రకృతి వైద్యసూత్రము. మలబద్ధకమువల్లనే ఎక్కువమందిలో తలనొప్పి కల్గుచున్నది మలినాలు- ప్రేగుల ద్వారా బహిష్కరించని పరిస్థితులతో- ఇందలి విషాలు రక్తములో కలిసి, తలకు చేరినపుడు తలనొప్పి కలుగుతున్నది. ఈ క్రింది విషయాలను జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి.

విషాక్త తలనొప్పి :- 1) ఇన్‌ఫ్లూయెంజా, మలేరియా, సన్నిపాతములాటి వివిధ వ్యాధులలో- విషరసము- రక్తముతో కలిసి, శిరోభాగానికిచేరినపుడు ఈ తలనొప్పి వస్తుంది. 2) టీవీలో- ఒళ్ళంత పగల

గొట్టినట్లు- శారీరక నొప్పులు కూడా వుంటాయి.

చికిత్స :- 1) ఈ నొప్పి తగ్గువరకు- నిమ్మరసము పిండిన నీటిని మాత్రమే త్రాగి ఉపవసించాలి. 2) ఎనిమా ఇచ్చి- ప్రేగులలోని మలినములను తొలగించినతోడనే ఈ నొప్పి నివారించవచ్చును 3) తగ్గని ఎడల- వేడినీటి పాదస్నానము 15 ని॥లు, అనంతరము- చన్నీటి శిరఃస్నానము చేయించాలి.

సహానుభూతి తలనొప్పి :- 1) ముక్కు, కన్ను, లివర్, జీర్ణాశయములాటి వ్యాధులలో- నరాలు బలహీనంగా వున్నవారికి- లలాటము (నుదురు)లో ఈ తలనొప్పి వస్తుంది.

చికిత్స :- ప్రకృతి వైద్యంలో దీనికి ప్రత్యేకంగా చికిత్స చేయరు. ఏ వ్యాధి వలన వచ్చిందో తెలుసుకొని, ఆ వ్యాధికి చికిత్స చేస్తే ఈ "సహానుభూతి తలనొప్పి" పేరుకు తగ్గట్లుగా- ఆ వ్యాధితో పాటేపోతుంది.

రక్తాధిక్య తలనొప్పి :- 1) సారాయి, గంజాయి, పొగాకు లాటి ఉద్రేక పదార్థాలను వినియోగించేవారికి; మానసికముగా అధిక శ్రమ చేసేవారికి-ఈ తలనొప్పి వస్తుంది 2) ముఖమంతా కందగడ్డలా ఎర్రగా మారిపోవడము దీని ప్రధాన లక్షణము. 3) శిరస్సు, కంఠ ముందుగల నరాలు కూడా కంపించును 4) స్త్రీలలో- బహిష్టు అలస్యమై స్రావము నిలిచినపుడు కూడా ఈ తలనొప్పి రావచ్చును. వీరికి ఈ బాధ అమితముగా ఉండవచ్చును.

చికిత్స :- 1) ఈ నొప్పి నివారించువరకు- నిమ్మనీరు, మంచి నీరుతప్ప ఏ ఇతర ఆహారాలు ఇవ్వకుండాఉపవాసముంచాలి. 2 నొప్పి ప్రారంభముకాగానే- తలమీద గుడ్డ తడిపివేసి, ప్రతి 5 ని॥ల కొకసారి ఈ గుడ్డను మారుస్తూ వుండాలి 3) ఎనిమాచేసి 15 ని॥ల సేపు వేడి నీటి పాదస్నానము చేయించాలి. 4) వెంటనే రెండు పాదాలకు కలిపి తడికట్టు 15ని॥ల కాలము వేయాలి. 5) తదుపరి- తలక్రిందదిండ్లుబాగా ఎత్తుగావేసి పరుండచేయాలి.

రక్తాల్ప తలనొప్పి :- గుండెజబ్బులు, గుండె పెరగడంలాటి

వ్యాధులతో- శరీరానికి సరిపడార క్తము అందక ఈ తలనొప్పి వస్తుంది. ఈ నొప్పి శిరస్సుకు వెనుకభాగములో ఎక్కువగా వస్తుంది. కొందరికి మాడుకు ఎడమ ప్రక్కనకూడా ఈ నొప్పి వచ్చే అవకాశమున్నది. సాధారణముగా ఈ నొప్పి- నిలబడినా, నడిచినా అధికమౌతుంది. పండుకొంటే ఉపశాంతిగా వుంటుంది.

చికిత్స :- 1) ఆకుకూరలు, పండ్లు, మజ్జిగలాటివి జీర్ణశక్తిని బట్టి- నొప్పి తగ్గేవరకు తగుమాత్రముగా రెండుపూటలా ఇస్తుండాలి. 2) హాట్ వాటర్ బాగ్ తోగానీ, గుడ్డతోగానీ వేడినీటి కాపడము- మెడ వెనుకప్రక్క- 10 ని॥లు పెట్టాలి. 3) కాళ్ళు ఎత్తుగానూ, తల పల్లముగానూ వుండేటట్లుగా పడక ఏర్పాటుచేసి, రోగిని విశ్రాంతిగా పండబెట్టాలి. 4) కటిస్నానము, లింగస్నానము బాగా మేలుచేయును.

నరాల బలహీనతవల్ల తలనొప్పి :- 1) గాలీ, వెలుతురు లేని చోట్ల- వృత్తులు చేసేవారికి, నివసించే వారికి ఈ తలనొప్పి రావచ్చును. 2) ఇంకా అధిక పరిశ్రమ, మానసిక ఉద్వేగము కలవారు కూడా ఈ తలనొప్పికి లోనుగావచ్చును. 3) ఈ తలనొప్పి— అధిక శాతము మందికి- సగము పార్శ్వలోనే వస్తూ వుంటుంది. ఇది చాలా బాధతో కూడి వుంటుంది

చికిత్స :- 1) వీలైనంతవరకు— పండ్లు, కూరగాయలు, మజ్జిగ మాత్రమే ఇచ్చి ఉపవసింప జేయాలి పచ్చి పాలుకూడా ఈ నొప్పికి ఉపయుక్తముగానే వుంటాయి. (ఈ విధముగా నొప్పి తగ్గే వరకు ఇవ్వాలి.) 2) ముఖ్యముగా వ్యాధి నివారించేవరకు- ఉడికించిన పదార్థాలు ఇవ్వకూడదు. 3) నొప్పి ప్రారంభించగనే- ఎనిమా చేయించాలి, 4) నొప్పి తీవ్రతనుబట్టి, రోగి స్థితినిబట్టి-వరుసగా- కటిస్నానము, లింగస్నానము, మసాజ్ లాంటి చికిత్సలను చేయాలి 5) రాత్రి పరుండే ముందు- కడుపుకి- తడికట్టు వేయాలి. 6) ఈ చికిత్సలన్నీ— చాలా నిదానముగా చేయాలే తప్ప ఆత్రము పనికిరాదు.

తలనొప్పులు-జాగ్రత్తలు

నేటి ఆధునిక సమాజములో తలనొప్పి రావడము ఎంత పరి

పాటో. వాటికి— మందులువాడి, మాత్రమువలె తగ్గించుకోవడము కూడ అంతే తేలిక అయినది. అయితే- తలనొప్పికి- కారణమైన వ్యాధి మాత్రము శరీరములోనే అణిచి పెట్టబడి వుంటున్నది. దీనితో- తరచుగా తలనొప్పి వస్తూనే వుంటుంది. మందులు అదే విధముగా తరచూ వాడటము జరుగుతున్నది. ఈ విధముగా మందులు వాడుకకూడా- కాఫీ, టీ లాగానే అలవాటు (వ్యసనము)గా మారిపోతున్నది.

పై విధానము వలన- శ్వాసకోశాలు, గుండె బలహీనపడి- ఎనిమియా, లివర్ ఎన్‌లార్జి, పిచ్చి, T B. లాటి క్రొత్త క్రొత్త వ్యాధులు తలనొప్పి స్థానములో చోటు చేసుకొంటున్నాయి. కాబట్టి తలనొప్పి రాగానే- మందుల షాపుకి పరుగెత్తి— ఈ మందుల పిచ్చితో- జీవితమంతా బాధపడకుండా; వుండాలంటే— ఏ కారణంతో తలనొప్పి వస్తుందో- ఆ కారణాన్ని సావధానముగా కనుక్కొని- సహజ ప్రకృతి సూత్రాలను అమలు చేయండి.

ఇన్‌ఫ్లూయెంజా [INFLUENZA]-ప్రకృతి వైద్యం

ఈ జ్వరాన్ని- "విషపడిసెము", "కఠిన జలుబు" అని కూడా అంటారు. ఈ జ్వరము- ఆహార, విహార నియమాలు సక్రమముగా పాటించక పోవడము వలన- శరీరములో మాలిన్యాలు చేరుటవల్లనే ఇది వస్తుంది.

శరీరము వడలిపోవడము, మానసిక చాంచల్యము, చర్మము రంగు మారుట; తీపి, పులుపులాటి రుచులు నోటికి తెలియకపోవుట, కళ్ళనుండి నీరు కారుట; గాలి, వెలుతురు, చలి, వేడి అనిగాక- అన్నిటియందు ఇచ్ఛ- అనిచ్ఛ కలుగుట అనునవి ఈ జ్వర ప్రధాన లక్షణాలు. ఇంకా- దగ్గు, తుమ్ములు, నిద్రలేమి, వాంతులు, మలబద్ధకము లాటివికూడా అధికముగానే వుంటాయి.

చికిత్స :- 1) పై లక్షణాలు కన్పించగానే- రెండు పూటలా- నులివెచ్చని నీటితో ఎనిమా చేయించాలి. 2) శారీరక శక్తినిబట్టి- 15 ని॥లు కటిస్నానము చేయించాలి. శక్తి లేనివారికి అరగంట వేడినీటి పాదస్నానము చేయించినా సరిపోతుంది. పిమ్మట- చన్నీటి శిరః

స్నానముగానీ, తడిగుడ్డతో ఒళ్ళు తుడవటంగానీ చేయించాలి. 3) జ్వరము నార్మల్‌గా వుంటే (103 డిగ్రీలు F)- ఛాతీకి తడికట్టు అర గంట కాలము వేయాలి. అధికముగా వుంటే- (103 డిగ్రీలు Fలపైన) పూర్తి తడిచుట్టు (తల మనహా) అరగంటసేపు వేయాలి. పిమ్మట తల చన్నీటితో కడిగి, తడిగుడ్డతో ఒళ్ళంతా తుడవాలి. 4) వ్యాధి లక్షణ ములు పూర్తిగా తగ్గేవరకు నిమ్మరసము కలిపిన నీటిని మాత్రమే త్రాగి- ఉపవాసముండుట మంచిది. 5) వ్యాధి ఎక్కువరోజులు వుండే సూచనలు కన్పిస్తే- అప్పుడప్పుడు- ఆయా ఋతువులలో లభించే- పళ్ళ రసము త్రాగి ఉపవాసము చేయవచ్చును. 6) ఈ వ్యాధిలో- రోజుకి 3 లీటర్లు తగ్గకుండా- కాచి, వడపోసి, చల్లార్చిన నీటిని త్రాగుట చాలా మంచిది.

గ్రహణి [DYSENTRY]-ప్రకృతి చికిత్స

ఈ వ్యాధి- మలబద్ధకము కలవారికి ఎక్కువగా వస్తుంది. శరీరములో అన్న పదార్థాలు వున్నపుడు - వాతావరణములోని క్రిములు ఈ పదార్థాలలో జేరి, వృద్ధిజెంది- గ్రహణి వ్యాధి సంక్రమిస్తున్నది పెద్ద ప్రేగులలో వాపునే "గ్రహణి" అని అన్నప్పటికీ- ఇది శరీరము మొత్తానికి సంబంధించిన వ్యాధిగానే పరిగణించాలి.

లక్షణాలు :- 1) జిగురుతో కూడిన విరేచనాలు- పది పైన ఎన్నిసార్లయినా కావటము దీని ప్రధాన లక్షణం! 2) పొట్టలో నొప్పి, పొట్టకి చేయితగిలినా సరే భరించలేనంత బాధ వుంటుంది 3) ఆసనములో- ఏదో మంట, పీకుడు వుంటాయి 4) తల తిరుగుడు, తల నొప్పి, నిద్రలేమి, ఆకలి మందగించడము, అతిదాహములటి అనేక లక్షణాలతో పాటుగా- కాళ్ళు, చేతులు నలుపుకు తిరిగి కనిపిస్తాయి 5) బలహీనతతో పాటుగా- 102 నుండి 104 ఫారన్ హీట్ డిగ్రీల జ్వరము కూడా వుండవచ్చును.

చికిత్స :- 1) గ్రహణి సోకగానే- విధానముగా నీరుఎక్కిస్తూ ఎనిమా చేయాలి. 2) మూడు పూటలా వేడినీటితో- పొట్టపై కాపడము 15 ని॥లు పెట్టాలి. కాపడము అనంతరము 15 ని॥లు మట్టిపట్టీగానీ,

30 ని॥లు తడికట్టుగానీ వేయాలి. (కాపడము, పట్టీవేసే ప్రతిసారి ఎనిమా ఇస్తే మంచిది) 3) గ్రహణి లక్షణాలు పూర్తిగా తగ్గువరకు- మజ్జిగ; పాలు విరగగొట్టి, వడగట్టిన నీరు మాత్రమే ఇచ్చి- ఉపవాస ముంచాలి. 4) సాధారణముగా ఈ చికిత్సల వలన 2,3 రోజులలో గ్రహణి నివారిస్తుంది. నివారించక వ్యాధి తీవ్రతరమైతే- పై చికిత్సలతో పాటుగా- రెండుపూటలా వేడినీటి పాదస్నానము 15 ని॥లు చేయించి- చన్నీటి శిరః స్నానముగానీ, రోగికి శక్తి లేకపోతే- తడిగుడ్డ ఒళ్ళంతా తుడిచి, తల కడగాలి. 5) జ్వరముకూడా వుంటే- రెండు పూటలా 10 ని॥ల చొ॥న కటిస్నానాలు చేయించాలి.

జాగ్రత్తలు :- 1) సాధ్యమైనంతవరకు రోగిని మంచము మీదనుండి కదిలించక, పూర్తి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. 2) జిగురుతోపాటు విరేచనములో-రక్తము పడుతూవుంటే చన్నీటితో ఎనిమా చేయించడము అవసరం! 3) అత్రముతో ఏ విధమైన ఇతర ఆహారాలు- రోగి తిన రాదు.

మలబద్ధకము[CONSTIPATION]-ప్రకృతివైద్యం

ఆధునిక సమాజములోని నేటి మానవజాతిలో నూటికి 85 నుండి, 95 శాతము మందికి మలబద్ధమున్నదంటే ఆశ్చర్య పడవలసిన పని లేదు. నాగరికతా వ్యామోహములోపడి- కాఫీ, టీ, కల్లు, సారా, బ్రాందీ, విస్కీ, బీరులాటి- ఉద్రేక పానీయాలు త్రాగటానికి అలవాటుపడి- ఆహార, విహారాల నియమోల్లంఘన చేయడము వలన సంక్రమించే- ఈ "మలబద్ధకము" ఒక వ్యాధి కాదు. కానీ- ఈ సృష్టిలోని అన్ని వ్యాధు లకు ద్వారాలు తెరచిపెట్టగల సామర్థ్యము మాత్రము ఈ మలబద్ధకము నకు కలదు. నాగరికత, సభ్యత అనే ముసుగులో సంక్రమించే ఈ వ్యాధికి- "నాగరికతా వ్యాధి" (**Civilised Disease**) అని ముద్దు పేరిడినారు శాస్త్రవేత్తలు!

లక్షణాలు :- 1) వేళకి విరేచనము కాకపోవడము దీని ప్రధాన లక్షణము! 2) మలవిసర్జనా కాలములో నొప్పి, విసర్జనకు

ఎక్కువ సమయము తీసుకోవడము దీని ద్వితీయ లక్షణాలు! 3) ఒక్కొసారి- మలము లోపలనేవుండి, గట్టిపడి- విసర్జనకాదు. 4) విరేచనము అయిన తరువాత కూడా సంతృప్తి లభించక, "ఇంకా పొట్టలో మలము వున్నది" అనే భావన వుంటుంది. 5) మామూలు వారిలోకంటే ఎక్కువగాకూడా మల పరిమాణము వుండవచ్చును.

మలబద్ధకము రాకుండా జాగ్రత్తలు :- 1) తీపి పదార్థాలు, కారము, నిల్వవున్న (ఊరగాయ) పచ్చళ్ళు సాధ్యమైనంత తక్కువగా తీసుకోవాలి. 2) అధిక నిద్ర, ఆలస్యముగా నిద్రలేవడము చేయకుండా వేళకి నిద్రపోవాలి. 3) కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, ఆయా ఋతువులలో వచ్చే పళ్ళు అధికంగా తీసుకోవాలి. 4) పైపొట్టు తీయకుండా పదార్థాలని- బాగా నమిలి తినాలి. 5) అవసరాన్ని మించి- అధికముగాగానీ, తక్కువగాగానీ తినకూడదు. 6) రోజులో కనీసము- 3,4 లీటర్ల నీటిని త్రాగాలి. 7) మలవిసర్జన కాలములో- ఆత్రపడక సావధానముగా కూర్చోవాలి. 8) కాఫీ- టీ, సిగరెట్, గంజాయిలాటి ఉద్రేక పదార్థాలు అలవాటున్నవారు- క్రమేపి వాటిని విసర్జించాలి. 9) వేళతప్పి భుజించకూడదు 10) ఆకలి లేకపోతే- ఆ పూటకి మానివేయాలిగానీ, ఆకలి లేకపోయినా భోంచేయకూడదు

మలబద్ధ చికిత్స - 1) దంపుడు బియ్యము, రొట్టెలైతే-తిరగలిలో విసిరిన పిండి; పప్పులైతే పైపొట్టుతోనే ఉడికించి, ఆహారముతో వీటిని మాత్రమే తీసుకోవాలి. 2) పాలు, పెరుగు వాడటము మానివేసి- కుత్రముగా వెన్నతీసేసిన- పలుచని మజ్జిగ మాత్రమే ఉపయోగించాలి. 3 హీనపక్షము రోజుల్లో- 3లీటర్ల నీటికి తగ్గకుండా త్రాగాలి 4) ఆయా ఋతువులలో చౌకగా లభించే పళ్ళను వీలైనన్ని ఎక్కువగా తినాలి. 5) వారానికి ఒకరోజు (24 గంటలు)- కేవలము మంచినీరు మాత్రమే త్రాగి- "జలోపవాస" ముండాలి (శారీరక శక్తి లేనివారు) పళ్ళరసములో సగానికి సగము నీరు కలిపిగాని, పలుచని మజ్జిగగాని త్రాగి "రసోపవాసం" వుండవచ్చును.) 6) పై అంశాలను పాటిస్తూ- క్రమము తప్పకుండా- ఉదయము- యోగాసనాలు, సాయంత్రము- నడకలాటి

పాటో. వాటికి— మందులువాడి, మాత్రమువలె తగ్గించుకోవడము కూడ అంతే తేలిక అయినది. అయితే- తలనొప్పికి- కారణమైన వ్యాధి మాత్రము శరీరములోనే అణిచి పెట్టబడి వుంటున్నది. దీనితో- తరచుగా తలనొప్పి వస్తూనే వుంటుంది. మందులు అదే విధముగా తరచూ వాడటము జరుగుతున్నది. ఈ విధముగా మందులు వాడుకకూడా- కాఫీ, టీ లాగానే అలవాటు (వ్యసనము)గా మారిపోతున్నది.

పై విధానము వలన- శ్వాసకోశాలు, గుండె బలహీనపడి- ఎనీమియా, లివర్ ఎన్‌లార్జి, పిచ్చి, T B. లాటి క్రొత్త క్రొత్త వ్యాధులు తలనొప్పి స్థానములో చోటు చేసుకొంటున్నాయి. కాబట్టి తలనొప్పి రాగానే- మందుల షాపుకి పరుగెత్తి— ఈ మందుల పిచ్చితో- జీవితమంతా బాధపడకుండా; వుండాలంటే— ఏ కారణంతో తలనొప్పి వస్తుందో- ఆ కారణాన్ని సావధానముగా కనుక్కొని- సహజ ప్రకృతి సూత్రాలను అమలు చేయండి.

ఇన్‌ఫ్లూయెంజా [INFLUENZA]-ప్రకృతి వైద్యం

ఈ జ్వరాన్ని- "విషపడిసెము", "కఠిన జలుబు" అని కూడా అంటారు. ఈ జ్వరము- ఆహార, విహార నియమాలు సక్రమముగా పాటించక పోవడము వలన- శరీరములో మాలిన్యాలు చేరుటవల్లనే ఇది వస్తుంది.

శరీరము వదలిపోవడము, మానసిక చాంచల్యము, చర్మము రంగు మారుట; తీపి, పులుపులాటి రుచులు నోటికి తెలియకపోవుట, కళ్ళనుండి నీరు కారుట; గాలి, వెలుతురు, చలి, వేడి అనిగాక- అన్నిటియందు ఇచ్చ- అనిచ్ఛ కలుగుట అనునవి ఈ జ్వర ప్రధాన లక్షణాలు. ఇంకా- దగ్గు, తుమ్ములు, నిద్రలేమి, వాంతులు, మలబద్ధకము లాటివికూడా అధికముగానే వుంటాయి.

చికిత్స :- 1) పై లక్షణాలు కన్పించగానే- రెండు పూటలా- నులివెచ్చని నీటితో ఎనిమా చేయించాలి. 2) శారీరక శక్తినిబట్టి- 15 ని॥లు అవిరిస్నానము చేయించాలి. శక్తి లేనివారికి అరగంట వేడినీటి పాదస్నానము చేయించినా సరిపోతుంది. పిమ్మట- చన్నీటి శిరః

స్నానముగానీ, తడిగుడ్డతో ఒళ్ళు తుడవటంగానీ చేయించాలి. 3) జ్వరము నార్మల్‌గా వుండే (103 డిగ్రీలు F)- ఛాతీకి తడికట్టు అరగంట కాలము వేయాలి. అధికముగా వుండే- (103 డిగ్రీలు Fలపైన) పూర్తి తడిపట్టు (తల మినహా) అరగంటసేపు వేయాలి. పిమ్మట తల చన్నీటితో కడిగి, తడిగుడ్డతో ఒళ్ళంతా తుడవాలి. 4) వ్యాధి లక్షణములు పూర్తిగా తగ్గేవరకు నిమ్మరసము కలిపిన నీటిని మాత్రమే త్రాగి- ఉపవాసముండుట మంచిది. 5) వ్యాధి ఎక్కువరోజులు వుండే సూచనలు కన్పిస్తే- అప్పుడప్పుడు- ఆయా ఋతువులలో లభించే- పళ్ళ రసము త్రాగి ఉపవాసము చేయవచ్చును 6) ఈ వ్యాధిలో- రోజుకి 3 లీటర్లు తగ్గకుండా- కాచి, వడపోసి, చల్లార్చిన నీటిని త్రాగుట చాలా మంచిది.

గ్రహణి [DYSENTRY]-ప్రకృతి చికిత్స

ఈ వ్యాధి- మలబద్ధకము కలవారికి ఎక్కువగా వస్తుంది. శరీరములో అన్న పదార్థాలు వున్నపుడు- వాతావరణములోని క్రిములు ఈ పదార్థాలలో చేరి, వృద్ధిచెంది- గ్రహణి వ్యాధి సంక్రమిస్తున్నది పెద్ద ప్రేగులలో వాపునే "గ్రహణి" అని అన్నప్పటికీ- ఇది శరీరము మొత్తానికి సంబంధించిన వ్యాధిగానే పరిగణించాలి.

లక్షణాలు :- 1) జిగురుతో కూడిన విరేచనాలు- పది పైన ఎన్నిసార్లయినా కావటము దీని ప్రధాన లక్షణం! 2) పొట్టలో నొప్పి, పొట్టకి చేయితగిలినా సరే భరించలేనంత బాధ వుంటుంది 3) ఆసనములో- ఏదో మంట, పీకుడు వుంటాయి 4) తల తిరుగుడు, తలనొప్పి, నిద్రలేమి, ఆకలి మందగించడము, అతిదాహములంటి అనేక లక్షణాలతో పాటుగా- కాళ్ళు, చేతులు నలుపుకు తిరిగి కనిపిస్తాయి 5) బలహీనతతో పాటుగా- 102 నుండి 104 ఫారన్ హీట్ డిగ్రీల జ్వరము కూడా వుండవచ్చును.

చికిత్స :- 1) గ్రహణి సోకగానే- నిదానముగా నీరుఎక్కిస్తూ ఎనిమా చేయాలి 2) మూడు పూటలా వేడినీటితో- పొట్టపై కాపడము 15 ని॥లు పెట్టాలి. కాపడము అనంతరము 15 ని॥లు మట్టిపట్టీగానీ,

20 ని॥లు తడికట్టుగానీ వేయాలి. (కాపడము, పట్టీవేసే ప్రతిసారీ ఎనిమా ఇస్తే మంచిది) 3) గ్రహణి లక్షణాలు పూర్తిగా తగ్గువరకు- మజ్జిగ; పాలు విరగగొట్టి, వడగట్టిన నీరు మాత్రమే ఇచ్చి- ఉపవాస ముంచాలి. 4) సాధారణముగా ఈ చికిత్సల వలన 2,3 రోజులలో గ్రహణి నివారిస్తుంది. నివారించక వ్యాధి తీవ్రతరమైతే- పై చికిత్సలతో పాటుగా- రెండుపూటలా వేడినీటి పాదస్నానము 15 ని॥లు చేయించి- చన్నీటి శిరః స్నానముగానీ, రోగికి శక్తి లేకపోతే- తడిగుడ్డ ఒళ్ళంతా తుడిచి, తల కడగాలి. 5) జ్వరముకూడా వుంటే- రెండు పూటలా 10 ని॥ల చొ॥న కటిస్నానాలు చేయించాలి.

జాగ్రత్తలు :- 1) సాధ్యమైనంతవరకు రోగిని మంచము మీదనుండి కదిలించక, పూర్తి విశ్రాంతి ఇవ్వాలి. 2) జిగురుతోపాటు విరేచనములో-రక్తము పడుతూవుంటే చన్నీటితో ఎనిమా చేయించడము అవసరం! 3) అన్నముతో ఏ విధమైన ఇతర ఆహారాలు- రోగి తిన రాదు.

మలబద్ధకము[CONSTIPATION]-ప్రకృతివైద్యం

ఆధునిక సమాజములోని నేటి మానవజాతిలో నూటికి 85 నుండి, 95 శాతము మందికి మలబద్ధమున్నదంటే ఆశ్చర్య పడవలసిన పని లేదు. నాగరికతా వ్యామోహములోపడి- కాఫీ, టీ, కల్లు, సారా, బ్రాందీ, విస్కీ, బీరులాటి- ఉద్రేక పానీయాలు త్రాగటానికి అలవాటుపడి- ఆహార, విహారాల నియమోల్లంఘన చేయడము వలన సంక్రమించే- ఈ "మలబద్ధకము" ఒక వ్యాధి కాదు. కానీ- ఈ సృష్టిలోని అన్ని వ్యాధులకు ద్వారాలు తెరచిపెట్టగల సామర్థ్యము మాత్రము ఈ మలబద్ధకమునకు కలదు. నాగరికత, సభ్యత అనే ముసుగులో సంక్రమించే ఈ వ్యాధికి- "నాగరికతా వ్యాధి" (Civilised Disease) అని ముద్దు పేరిడినారు శాస్త్రవేత్తలు!

లక్షణాలు :- 1) వేళకి విరేచనము కాకపోవడము దీని ప్రధాన లక్షణము! 2) మలవిసర్జనా కాలములో నొప్పి, విసర్జనకు

ఎక్కువ సమయము తీసుకోవడము దీని ద్వితీయ లక్షణాలు! 3) ఒక్కొక్కసారి- మలము లోపలనేవుంది, గట్టిపడి- విసర్జనకాదు. 4) విరేచనము అయిన తరువాత కూడా సంతృప్తి లభించక, "ఇంకా పొట్టలో మలము వున్నది" అనే భావన వుంటుంది. 5) మామూలు వారిలోకంటే ఎక్కువగాకూడా మల పరిమాణము వుండవచ్చును.

మలబద్దకము రాకుండా జాగ్రత్తలు :- 1) తీపి పదార్థాలు, కారము, [illegible] (కీరగాయ) పచ్చళ్ళు సాధ్యమైనంత తక్కువగా తీసుకోవాలి. 2) అధిక నిద్ర, ఆలస్యముగా నిద్రలేవడము చేయకుండా వేళకి నిద్రపోవాలి. 3) కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, ఆయా ఋతువులలో వచ్చే పళ్ళు అధికంగా తీసుకోవాలి. 4) పైపొట్టు తీయకుండా పదార్థాలని- బాగా నమిలి తినాలి. 5) అవసరాన్ని మించి- అధికముగాగాని, తక్కువగాగానీ తినకూడదు. 6) రోజులో కనీసము- 3,4 లీటర్ల నీటిని త్రాగాలి. 7) మలవిసర్జన కాలములో- ఆత్రపడక సావధానముగా కూర్చోవాలి. 8) కాఫీ- టీ, సిగరెట్, గంజాయిలాంటి ఉద్రేక పదార్థాలు అలవాటున్నవారు- క్రమేపి వాటిని విసర్జించాలి. 9) వేళతప్పి భుజించకూడదు 10) ఆకలి లేకపోతే- ఆ పూటకి మాని వేయాలిగానీ, ఆకలి లేకపోయినా భోంచేయకూడదు

మలబద్ధ చికిత్స - 1) దంపుడు బియ్యము, రొట్టెలైతే-తిరగలిలో విసిరిన పిండి; పప్పులైతే పైపొట్టుతోనే ఉడికించి, ఆహారములో వీటిని మాత్రమే తీసుకోవాలి. 2) పాలు, పెరుగు వాడటము మానివేసి- [illegible]ముగా వెన్నతీసేసిన- పలుచని మజ్జిగ మాత్రమే ఉపయోగించాలి. 3 హీనపక్షము రోజుల్లో- 3లీటర్ల నీటికి తగ్గకుండా త్రాగాలి 4) ఆయా ఋతువులలో చౌకగా లభించే పళ్ళను వీలైనన్ని ఎక్కువగా తినాలి. 5) వారానికి ఒకరోజు (24 గంటలు)- కేవలము మంచినీరు మాత్రమే త్రాగి- "జలోపవాస" ముండాలి (శారీరక శక్తి లేనివారు) పళ్ళరసములో సగానికి సగము నీరు కలిపిగాని, పలుచని మజ్జిగగాని త్రాగి "రసోపవాసం" వుండవచ్చును.) 6) పై అంశాలను పాటిస్తూ- క్రమము తప్పకుండా- ఉదయము- యోగాసనాలు, సాయంత్రము- నడకలాంటి

వ్యాయామాలు- ఈ మలబద్ధ నివారణకు- అద్భుత చికిత్సలుగా చెప్ప వచ్చును. 7) మరీ మొండి మలబద్ధకమైతే- వైద్య పర్యవేక్షణలో- ప్రతి రోజూ- గోరువెచ్చని నీటితో—ఎనిమా, కటిస్నానాలు, మట్టిపట్టీ, పొట్టపై వేడినీటి కాపడము లాటివి కొన్ని రోజులు అమలుచేయాలి.

అతిసారం (DIARRHOEA) ప్రకృతి చికిత్స

జీర్ణాశయములో- విషతుల్య పదార్థాలు జేరినపుడు, హానికలి గించు- సూక్ష్మక్రిములు జేరినపుడు, మాలిన్యాలు- జేరినపుడ; క్రుళ్ళిన, విల్వవున్న ఆహారాలు తిన్నపుడు, కలుషిత నీటిని త్రాగినపుడు- శరీ రములోని జీవశక్తి వీటిని బహిష్కరించుటకు- ఈ వ్యాధిని కలిగించు చున్నది. తరచు తరచుకి— నీళ్ళవలె పలుచగా అయ్యే విరేచనాలనే "అతి సారము" అని అంటారు. పెద్ద ప్రేగులలో వాపును- "గ్రహణి" అని, వాపుతోపాటు- పుండుకూడా వుంటే- "రక్తాతిసారము" అని కూడా అంటారు.

అతిసారము- జీర్ణముకాని బలాహారము తిన్నపుడు, అధికముగా మితిమీరి తిన్నపుడు ఋతువులు (సీజన్ మారే సంధికాలములోనూ ముఖ్యముగా వర్షాకాలము) తరచుగా వస్తుంది ఇంకా మూత్రావయవ మండలము వ్యాధులు, గుండె జబ్బులు, శ్వాసకోశముల వ్యాధులులాటి కొన్ని అస్వస్థతలలో— శరీరములోని మాలిన్యాలు బహిష్కరించ బడు టకుకూడా ఈ అతిసారవ్యాధి రావచ్చును.

లక్షణాలు :- 1) ఈ వ్యాధి ప్రారంభములో- శరీరములోని మలినాలను బయటకుపంపే ప్రయత్నముగా- వాంతులు కలుగవచ్చును. 2) వాంతులతో విరేచనాలు కూడా ప్రారంభిస్తాయి. (కొందరిలో వాంతులు వుండకపోవచ్చును.) 3) కొందరికి క్రిమి చలనమువలన జీర్ణ కోశములో విపరీతమైన నొప్పి రావచ్చును. 4) లోపలి పదార్థాలు క్రుళ్ళి పోయి, గ్యాస్ (వాయువు) జనించి, పొట్ట ఉబ్బును. (ఈస్థితిలో ఎలాటి ఆహారాన్ని రోగి స్వీకరించలేడు) 5) నాలుక తెల్లగావుండి, నోరు దుర్వాసనగా వుండును 6) తలనొప్పి, కొంతమందికి- జ్వరము నీర సములాటి అనేక లక్షణాలు గోచరించును. 7) కొంతమందికి- ఉచ్ఛ్వాస,

నిశ్వాసాలుకూడా దుర్వాసనతో నుండును. 8) దీనిబాధలు– జీర్ణాశయానికి మాత్రమే పరిమితముకాక- శరీరము మొత్తానికి వుండును. కాబట్టి- అతిసారాన్ని మొత్తము దేహానికి సంబంధించిన వ్యాధిగా గుర్తించవచ్చును.

చికిత్స:- 1) అతిసారములో వాంతులుకూడా అవుతుంటాయి. కాబట్టి - వీటిని ఆపే ప్రయత్నము చేయరాదు. వాంతి వచ్చే ముందు- త్రాగగలిగినన్ని నులివెచ్చని నీటిని త్రాగి, వాంతి అయేటట్లు చూస్తే శరీరానికి సహకరించినట్లు కాగలదు. (ఇదేవిధముగా విరేచనాలనుకూడా ఆపకూడదు).

2) పొట్ట ఎల్లప్పుడూ వెచ్చగా వుండునట్లు చూడటము ప్రయోజనకరముగా ఉంటుంది కాబట్టి- పరిస్థితినిబట్టి- రెండు పూటలా- హాట్ వాటర్ బాగ్ తోకానీ; వేడినీటిలో గుడ్డముంచి, పిండిగానీ- పొట్టమీద "కాపడము" పెట్టవచ్చును.

3) రెండుపూటలా కటిస్నానము చేయించాలి. ఈ స్నానానికి ముందు- పొట్ట శీతలముగా వుంటే- 10 ని॥లు కాపడముపెట్టి- కటిస్నానానికి ఉపక్రమించాలి. కాళ్ళు చల్లగావుంటే- 10 ని॥లు వేడినీటి పాదస్నానముచేసి– తదుపరి "కటిస్నానము" చేయాలి.

4) రోగి భరించగలిగినంత వేడినీటితో– ఉదయము, సాయంత్రము ఎనిమా చేయాలి విరేచనాలు అధికముగా అవుతూ వుంటే– వేడినీటి పాదస్నానము 15 ని॥లు చేయించాలి, లేకపోతే- కంఠముపరకు మందపాటి దుప్పటికప్పి, పొట్టమీద 10 ని॥లు కాపడము పెట్టవచ్చును.

5) రోగి నీరసముగా లేనపుడు స్టీమ్‌బాత్ (ఆవిరి స్నానము) చేయించడం మంచిది. (రెండుపూటలా నులివెచ్చని నీటితో శరీరము తుడిచి, తల కడుగుట మంచిది)

6 వాంతులలో- వట్టి నీరుమాత్రమే వచ్చి, ఆ నీరు పసుపు రంగులోవుంటే– ఈ వాంతులను ఆపుట మంచిది. (పన్నీరు త్రాగితే– వాంతులుఆగిపోతాయి పొట్టమీద తడికట్టువేసినా వాంతులుతగ్గిపోతాయి)

జాగ్రత్తలు: 1) ఈ వ్యాధిలో– ఎటువంటి పదార్థాలు తిని

పించకూడదు. కేవలము మంచినీరు మాత్రమే ఇచ్చి ఉపవాసముంచాలి. 2) వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుముఖము పట్టిన తరువాత- నిమ్మరసము కలిపిన నీరు కొద్దిగా ఇవ్వవచ్చును. ప్రతివిరేచనానికి- నులివెచ్చని నీరు కొద్దిగా త్రాపుతూవుంటే మంచిది. 3) రోగికి సహజమైన ఆకలి పుట్టినపుడు కొద్దిగా కొబ్బరి నీరుగాని; పాలువిరగగొట్టి, వడగట్టిన నీరుగాని ప్రారంభములో ఇవ్వాలి. 4) తదుపరి- పలుచని గంజిలో- మజ్జిగ కలిపి- కొద్దిగా ఇవ్వవచ్చును త్వరపడి ఆహారము పెట్టరాదు. 5) క్రమ క్రమముగా- తేలికగా జీర్ణమగు కూరలు, మజ్జిగ, పలుచటి జావ ఇవ్వవచ్చును. (ఆకలి తీరునట్లుగా భుజించరాదు) 6) 2 వారాలు- పచ్చి పాలు, మీగడ, స్వీట్స్, కారము, దుంపకూరలు నూనెపదార్థాలులాటివి తినరాదు.

కామెర్లు (JAUNDICE)- ప్రకృతి వైద్యం

కామెర్లు రెండు రకాలు- 1) తెల్లకామెర్లు, 2) పచ్చకామెర్లు. తెల్లకామెర్లనే- "ఉబ్బుకామెర్లు" అని పిలుస్తూ వుంటారు ఈ రెండు కామెర్లు కూడా "లివర్ ఫంక్షన్" సరిగా లేకపోవడముతో వచ్చేవే! కాలేయానికి విశ్రాంతినిచ్చి- సక్రమముగా పనిచేయిస్తే- ఇవి తగ్గిపోవును. ఉబ్బుకామెర్లకి- మంత్రాలని, త్రాళ్ళు వేయడమని అనేక మూఢాచారాలని- కొనసాగించి- బాగా ముదిరిన తరువాత నా వద్దకు వచ్చే కేసులు- కనీసము- నెలకి 4, 5 వుంటాయి. ఇదే విధముగా పచ్చకామెర్లకికూడా- చేతిమీద కాల్పించు (చురక) వేసుకొనేవారి సంఖ్య అపరిమితముగా వున్నది. దురదృష్టమేమిటంటే- అంతో- ఇంతో చదువుకున్న వారు కూడా- ఈ అనాగరిక చర్యలకు పాల్పడటము ఈ పద్ధతులతో-సరైన వైద్యము అందక- కాలేయము చెడిపోయి, పొట్టకు నీరొచ్చి, హై టెంపరేచర్‌తో వచ్చిన కేసులు- నా 20సం॥ల వైద్యజీవితములో కోకొల్లలు!! శాస్త్రీయ పద్ధతులద్వారా- వ్యాధి సోకగానే వైద్య ప్రక్రియలను అమలు చేస్తే- ఇవి తేలికగానే తగ్గిపోతాయి. అంతేగాక- వీటివల్ల సంభవించేమరణాలుకూడా ఉండవు.

కామెర్ల లక్షణాలు : 1) కళ్ళు, గోళ్ళు, చర్మము, ముఖము

అదేవిధముగా మూత్రము కూడా- పసుపుపచ్చ (ఎల్లోయిష్)గా వుంటాయి. వ్యాధి ముదిరినకొద్ది రంగు ముదురుగా కన్పిస్తుంది. 2) విరేచనము- తెల్లగాగానీ, బూడిదరంగులోగానీ వుంటుంది. 3) ఆకలి తగ్గిపోతుంది. 4) ఒక్కొక్కసారి ఈ వ్యాధి- జ్వరము, విస్తాంత్రిణలాటి లక్షణాలతో ప్రారంభిస్తుంది. 5) మూత్రములో- కొద్దిగా వరి అన్నమువేసి అరగంట ఆగిచూస్తే- అన్నము పసుపు పచ్చగా పులిహోరవలె కన్పించును. (ఈ విధానము— మన పెద్దవారికి అనాదిగా తెలుసు)

కామెర్లు - జాగ్రత్తలు: 1) ఔషధాలకంటే- విశ్రాంతి అతి ముఖ్యము. 2) కామెర్లవ్యాధి వచ్చిన తరువాత 3 నెలలు రతిక్రీడలో పాల్గొనకపోవడం మంచిది. ఎందుకంటే- రతిక్రీడ సాగించే సమయములో లివర్‌పై "ఒత్తిడి" కలిగి- వ్యాధి తిరగబెట్టవచ్చును 3) అతితేలికగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు, ద్రవపదార్థాలు మాత్రమే తీసుకోవాలి 4) పచ్చకామెర్ల వ్యాధి తీవ్రంగా వున్నపుడు- నేట్రంసల్ఫ్-30, కాలీమ్యూర్-30 చెలిడోనియం- 30, కార్డ్సు-30 లాటి హోమియో మందులను- ఉపయోగించవచ్చును. 5) ఫెర్రంమెట్— 6 రెండు పూటలు వాడితేసరిపోతుంది.

చికిత్స: 1) ఎనిమా చేయాలి 2) ఉదయము గ్లాసు నీటిలో 2 చెంచాల తేనె; 1 చెంచా నిమ్మరసము కలిపి త్రాగించాలి. 3) మజ్జిగలో- వరి అన్నమేసి బాగాపిసికి, పిండేసి ఆ రసము కొద్దిగా త్రాగించవచ్చును 4) కొబ్బరినీరు, గ్లూకోజ్‌లాటివి బాగా త్రాగించాలి. 5) పొత్తికడుపుకు- మట్టికట్టు వేయాలి! తదుపరి చన్నీటితో స్నానము చేయించాలి!! 6) అంజూరకాయలు, ఎండుద్రాక్ష, ఎండుఖర్జూర సమపాళ్ళలో నీటిలోవేసి, 1 గంట నానబెట్టి, పిసికి, పిప్పి తీసివేయాలి. ఈ మిశ్రమములో- కొద్దిగా పటికబెల్లముకలిపి- త్రాగించాలి ఈ విధముగా చికిత్సలను ఆదరిస్తుంటే- కామెర్లు త్వరితగతిని నివారించును. చెడు లక్షణాలు కన్పిస్తే- వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించాలి.

(సర్వేజనా ఆరోగ్యము భవేత్!)

]—0—[

వ్యాయామాలు- ఈ మలబద్ధ నివారణకు- అద్భుత చికిత్సలుగా చెప్ప వచ్చును. 7) మరీ మొండి మలబద్ధకమైతే- వైద్య పర్యవేక్షణలో- ప్రతి రోజూ- గోరువెచ్చని నీటితో—ఎనిమా, కటిస్నానాలు, మట్టిపట్టీ, పొట్టపై వేడినీటి కాపడము లాటివి కొన్నిరోజులు అమలుచేయాలి.

అతిసారం (DIARRHOEA) ప్రకృతి చికిత్స

జీర్ణాశయములో- విషతుల్య పదార్థాలు జేరినపుడు, హానికలిగించు- సూక్ష్మక్రిములు జేరినపుడు, మాలిన్యాలు- జేరినపుడ; క్రుళ్ళిన, నిల్వవున్న ఆహారాలు తిన్నపుడు, కలుషిత నీటిని త్రాగినపుడు- శరీరములోని జీవశక్తి వీటిని బహిష్కరించుటకు- ఈ వ్యాధిని కలిగించుచున్నది. తడవ తడవకి— నీళ్ళవలె పలుచగా అయ్యే విరేచనాలనే "అతి సారము" అని అంటారు. పెద్ద ప్రేగులలో వాపును- "గ్రహణి" అని, వాపుతోపాటు- పుండుకూడా వుంటే- "రక్తాతిసారము" అని కూడా అంటారు.

అతిసారము- జీర్ణముకాని బలాహారము తిన్నపుడు, అధికముగా మితిమీరి తిన్నపుడు ఋతువులు (సీజన్ మారే సంధికాలములోనూ ముఖ్యముగా వర్షాకాలము) తరచుగా వస్తుంది ఇంకా మూత్రావయవ మండలము వ్యాధులు, గుండె జబ్బులు, శ్వాసకోశముల వ్యాధులులాటి కొన్ని అస్వస్థతలతో— శరీరములోని మాలిన్యాలు బహిష్కరించ బడుటకుకూడా ఈ అతిసారవ్యాధి రావచ్చును.

లక్షణాలు :- 1) ఈ వ్యాధి ప్రారంభములో- శరీరములోని మలినాలను బయటకుపంపే ప్రయత్నముగా- వాంతులు కలుగవచ్చును. 2) వాంతులతో విరేచనాలు కూడా ప్రారంభిస్తాయి. (కొందరిలో వాంతులు వుండకపోవచ్చును.) 3) కొందరికి క్రిమి చలనమువలన జీర్ణ కోశములో విపరీతమైన నొప్పి రావచ్చును. 4) లోపలి పదార్థాలు క్రుళ్ళిపోయి, గ్యాస్ (వాయువు) జనించి, పొట్ట ఉబ్బును. (ఈస్థితిలో ఎలాటి ఆహారాన్ని రోగి స్వీకరించలేడు) 5) నాలుక తెల్లగావుండి, నోరు దుర్వాసనగా వుండును 6) తలనొప్పి, కొంతమందికి- జ్వరము నీరసములాటి అనేక లక్షణాలు గోచరించును. 7) కొంతమందికి- ఉచ్ఛ్వాస,

నిశ్వాసాలుకూడా దుర్వాసనతో నుండును. 8) దీనిబాధలు— జీర్ణాశయానికి మాత్రమే పరిమితముకాక- శరీరము మొత్తానికి వుండును. కాబట్టి- అతిసారాన్ని మొత్తము దేహానికి సంబంధించిన వ్యాధిగా గుర్తించవచ్చును.

చికిత్స:- 1) అతిసారములో వాంతులుకూడా అవుతుంటాయి. కాబట్టి - వీటిని ఆపే ప్రయత్నము చేయరాదు. వాంతి వచ్చే ముందు- త్రాగగలిగినన్ని నులివెచ్చని నీటిని త్రాగి, వాంతి అయేటట్లు చూస్తే శరీరానికి సహకరించినట్లు కాగలదు. (ఇదేవిధముగా విరేచనాలనుకూడా ఆపకూడదు).

2) పొట్ట ఎల్లప్పుడూ వెచ్చగా వుండునట్లు చూడటము ప్రయోజనకరముగా ఉంటుంది కాబట్టి- పరిస్థితినిపట్టి- రెండు పూటలా- హాట్ వాటర్‌బాగ్‌తోకానీ; వేడినీటిలో గుడ్డముంచి, పిండిగానీ- పొట్టమీద "కాపడము" పెట్టవచ్చును.

3) రెండుపూటలా కటిస్నానము చేయించాలి. ఈ స్నానానికి ముందు- పొట్ట శీతలముగా వుంటే- 10 ని॥లు కాపడము పెట్టి- కటిస్నానానికి ఉపక్రమించాలి. కాళ్ళు చల్లగావుంటే- 10 ని॥లు వేడినీటి పాదస్నానముచేసి— తదుపరి "కటిస్నానము" చేయాలి.

4) రోగి భరించగలిగింత వేడినీటితో— ఉదయము, సాయంత్రము ఎనిమా చేయాలి విరేచనాలు అధికముగా అవుతూ వుంటే— వేడినీటి పాదస్నానము 15 ని॥లు చేయించాలి, లేకపోతే- కంఠముపరకు మందపాటి దుప్పటికప్పి, పొట్టమీద 10 ని॥లు కాపడము పెట్టవచ్చును.

5) రోగి నీరసముగా లేనవుడు స్టీమ్‌బాత్ (ఆవిరి స్నానము) చేయించడం మంచిది. (రెండుపూటలా నులివెచ్చని నీటితో శరీరము తుడిచి, తల కడుగుట మంచిది)

6 వాంతులలో- వట్టి నీరుమాత్రమే వచ్చి, ఆ నీరు పసుపు రంగులోవుంటే— ఈ వాంతులను ఆపుట మంచిది. (చన్నీరు త్రాగితే— వాంతులుఆగిపోతాయి పొట్టమీద తడికట్టువేసినా వాంతులుతగ్గిపోతాయి)

జాగ్రత్తలు: 1) ఈ వ్యాధిలో— ఎటువంటి పదార్థాలు తిని

పించకూడదు కేవలము మంచినీరు మాత్రమే ఇచ్చి ఉపవాసముంచాలి. 2) వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుముఖము పట్టిన తరువాత- నిమ్మరసము కలిపిన నీరు కొద్దిగా ఇవ్వవచ్చును. ప్రతివిరేచనానికి- సులివెచ్చని నీరు కొద్దిగా త్రాపుతూవుంటే మంచిది. 3) రోగికి సహజమైన ఆకలి పుట్టినపుడు కొద్దిగా కొబ్బరి నీరుగాని; పాలువిరగగొట్టి, వడగట్టిన నీరుగాని ప్రారంభములో ఇవ్వాలి. 4) తదుపరి- పలుచని గంజిలో- మజ్జిగ కలిపి- కొద్దిగా ఇవ్వవచ్చును త్వరపడి ఆహారము పెట్టరాదు. 5) క్రమ క్రమముగా- తేలికగా జీర్ణమగు కూరలు, మజ్జిగ, పలుచటి జావ ఇవ్వవచ్చును. (ఆకలి తీరునట్లుగా భుజించరాదు) 6) 2 వారాలు- పచ్చిపాలు, మీగడ, స్వీట్స్, కారము, దుంపకూరలు నూనెపదార్థాలులాటివి తినరాదు.

కామెర్లు (JAUNDICE)- ప్రకృతి వైద్యం

కామెర్లు రెండు రకాలు- 1) తెల్లకామెర్లు, 2) పచ్చకామెర్లు. తెల్లకామెర్లనే- "ఉబ్బుకామెర్లు" అని పిలుస్తూ వుంటారు ఈ రెండు కామెర్లు కూడా "లివర్‌ఫంక్షన్" సరిగా లేకపోవడముతో వచ్చేవే! కాలేయానికి విశ్రాంతినిచ్చి- సక్రమముగా పనిచేయిస్తే- ఇవి తగ్గిపోవును. ఉబ్బుకామెర్లకి- మంత్రాలని, వాతలు వేయడమని అనేక మూఢాచారాలని- కొనసాగించి- బాగా ముదిరిన తరువాత నా వద్దకు వచ్చే కేసులు-- కనీసము- నెలకి 4, 5 వుంటాయి. ఇదే విధముగా పచ్చకామెర్లకికూడా- చేతిమీద కాల్పించు (చురక) వేసుకొనేవారి సంఖ్య అపరిమితముగా వున్నది. దురదృష్టమేమిటంటే- అంతో- ఇంతో చదువుకున్న వారు కూడా- ఈ అనాగరిక చర్యలను పాల్పడటము. ఈ పద్ధతులతో -సరైన వైద్యము అందక- కాలేయము చెడిపోయి, పొట్టకు నీరొచ్చి, హైపెటైటిస్‌ఫీవర్‌తో వచ్చిన కేసులు- నా 20సం॥ల వైద్యజీవితములో కోకొల్లలు!! శాస్త్రీయ పద్ధతులద్వారా- వ్యాధి సోకగానే వైద్య ప్రక్రియలను అమలు చేస్తే- ఇవి తేలికగానే తగ్గిపోతాయి అంతేగాక- వీటివల్ల సంభవించేమరణాలుకూడా ఉండవు.

కామెర్ల లక్షణాలు : 1) కళ్ళు, గోళ్ళు, చర్మము, ముఖము

అదేవిధముగా మూత్రముకూడా- పసుపుపచ్చ (ఎల్లోఇష్)గా వుంటాయి. వ్యాధి ముదిరినకొద్ది రంగు ముదురుగా కన్పిస్తుంది. 2) విరేచనము- తెల్లగాగానీ, బూడిదరంగులోగాని వుంటుంది. 3) ఆకలి తగ్గిపోతుంది. 4) ఒక్కోసారి ఈ వ్యాధి- జ్వరము, విస్తారిణలాటి లక్షణాలతో ప్రారంభిస్తుంది. 5) మూత్రములో- కొద్దిగా వరి అన్నమువేసి అరగంట ఆగిచూస్తే- అన్నము పసుపు పచ్చగా పులిహోరవలె కన్పించును. (ఈ విధానము— మన పెద్దవారికి అనాదిగా తెలుసు)

కామెర్లు - జాగ్రత్తలు: 1) ఔషధాలకంటే- విశ్రాంతి అతి ముఖ్యము. 2) కామెర్లవ్యాధి వచ్చిన తరువాత 3 నెలలు రతిక్రీడలో పాల్గొనకపోవడం మంచిది. ఎందుకంటే- రతిక్రీడ సాగించే సమయములో లివర్‌పై "ఒత్తిడి" కలిగి- వ్యాధి తిరగబెట్టవచ్చును 3) అతితేలికగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు, ద్రవపదార్థాలు మాత్రమే తీసుకోవాలి. 4) పచ్చకామెర్ల వ్యాధి తీవ్రంగా వున్నపుడు- నేట్రంసల్ఫ్-30, కాలీమూర్ - 30 చెలిడోనియం- 30, కార్డ్స్-30 లాటి హోమియో మందులను- ఉపయోగించవచ్చును. 5) ఫెర్రంమెట్- 6 రెండు పూటలు వాడితేసరిపోతుంది.

చికిత్స: 1) ఎనిమా చేయాలి 2) ఉదయము గ్లాసు నీటిలో 2 చెంచాల తేనె; 1 చెంచా నిమ్మరసము కలిపి త్రాగించాలి. 3) మజ్జిగలో- వరి అన్నమేసి బాగాపిసికి, పిండేసి ఆ రసము కొద్దిగా త్రాగించవచ్చును 4) కొబ్బరినీరు, గ్లూకోజ్‌లాటివి బాగా త్రాగించాలి. 5) పొత్తికడుపుపై- మట్టికట్టు వేయాలి! తదుపరి చన్నీటితో స్నానము చేయించాలి!! 6) అంజూరకాయలు, ఎండుద్రాక్ష, ఎండుఖర్జూర సమపాళ్ళలో నీటిలోవేసి, 1 గంట నానబెట్టి, పిసికి, పిప్పి తీసివేయాలి. ఈ మిశ్రమములో- కొద్దిగా పటికబెల్లముకలిపి- త్రాగించాలి ఈ విధముగా చికిత్సలను ఆదరిస్తుంటే- కామెర్లు త్వరితగతిని నివారించును. చెడు లక్షణాలు కన్పిస్తే- వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించాలి.

(సర్వేజనా ఆరోగ్యము భవేత్!)

]—0—[

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

ప్రముఖ వాస్తు పండిత
సత్యనారాయణ సిద్ధాంతి గారి...

వాస్తు శాస్త్రము	18/-
వాస్తు యంత్ర రత్నావళి	20/-
గృహ వాస్తు చంద్రిక	15/-
గృహవాస్తు సారము	12/-
జ్యోతిష శాస్త్రము	25/-
దత్తాత్రేయ తంత్ర విద్య	20/-
యోగసాధన	12/-
కుండలినీ శక్తి	12/-
మంత్ర శక్తి	12/-
గోచార గ్రహఫలితాలు	12/-
అష్టనాగ పూజ	8/-
స్తోత్ర రత్నమాల	10/-
అందానికి మార్గాలు	8/-
అంగ సాముద్రిక శాస్త్రము	15/-
హోర శాస్త్ర	20/-
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	8/-
మహేంద్రజాలం	8/-
సంధ్యావందనము	12/-
అన్నిరాశుల వారిక ఫలితాలు	6/-
పతి రాశులు రాశి 1కి	4/-
సంఖ్యా ఫలితాలు	6/-
★ జననకాల ఫలదీపిక	10/-

S. గంగారామ్, M.A గారి ...
వేశ్య వృత్తి గురించి గ్రంథము:

★ పార్ట్-I "వేశ్య"	12/-
★ పార్ట్-II "వేశ్యల కథ వ్యథ"	12/-

రచన: D. ఆదినారాయణరావు గారి....

చిన్నారి పేర్లు	15/-
చిట్కా వైద్యం	15/-
చిట్కా వైద్యం-2	15/-
తెలుగు సామెతలు - సూక్తులు	15/-
555 జాలీ జోక్స్	12/-
★ స్త్రీలకు చిట్కాలు	15/-

హిందూ సంఘ రాయప్రోలు రఘురంగారావు గారి...

గృహవాస్తు దర్పణం	12/-
వ్యాకరణ పారిజాతం	12/-
షిర్డి సాయినాథ చరిత్ర (పారాయణ గ్రంథము)	16/-
హనుమద్వైభవము (పారాయణ గ్రంథము)	16/-
హనుమద్విజయము	18/-
తెలుగు - వెలుగు	16/-
మానవ "ధర్మ శాస్త్రం"	15/-
భారతీయ "కామకళాశాస్త్రం"	15/-
స్తోత్ర ప్రభాకరము	12/-
హాస్య కథలు	12/-

ప్రముఖ రచయిత "శ్రీ చిత్ర" పురాణపంతగారి...

శ్రీ మహాలక్ష్మి పూజ	6/-
దాంపత్య కామకేళి	12/-
ఆయుర్వేదము	16/-
అనుదిన ధర్మాలు	15/-
★ నామ జపం - జపఫలం	5/-
★ నిత్యానుష్ఠాన సంపుటి	10/-
★ కలియుగదైవం - కల్యాణ ఘట్టాలు	10/-

★ స్టార్ మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్‌లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్‌లో ఉన్నవి.

గమనిక: పై వాటిలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును ముందుగా M.O. చేయండి! పైకము మాకు అందగానే సదరు పుస్తకాలను పంపెదము. Rs.100కి V.P.B.P.లో పంపగలము. ఉత్తర-ప్రత్యుత్తరాలకు రిప్లైకార్డ్ తప్పక వ్రాయాలి. M.O.కూపనులో కావలసిన పుస్తకాల పేర్లు, అడ్రస్ స్పష్టముగా వ్రాయాలి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్‌లోని అన్ని R.T.C. బస్‌స్టేషన్ బుక్ స్టాల్సులోనూ, రైల్వే స్టేషన్లలోను పెద్ద పెద్ద పట్టణాలలోని ప్రతి బుక్ స్టాల్సులోనూ మా ప్రచురణలన్నీ లభించును.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి - 522 201. Phone No. 23037